

令和3年度 6月予定献立表

座間市立座間小学校

日	曜	こんだてめい			しょくひんざいりょうめいと はたらき			エネルギー (Kcal)			
		ランチ	しゅしょく	のみもの	赤	黄	緑				
				おかず	からだをつくるもと	エネルギーのもと	からだのちょうしをととのえるもと	たんぱく質(g)			
								しぼう(g)			
								えんぶん(g)			
1	火	ごはん	ごはん	こうやに★ ごますあえ ひじきつくだに	牛乳 こうや豆腐 とりにく	だいず とりにく ひじきつくだに	ごめ 油 ごま油	じゃがいも さとう ごま	ごぼう えだまめ もやし	にんじん こんにやく きゅうり	632 25.4 15.7 2
2	水	コロッケ サンドパン	サンドパン	えびとフォーのスープ くだもの	牛乳 とりにく	ぶたにく えび	サンドパン 油 さとう フォー	じゃがいも ごむぎこ パンこ	たまねぎ にんじん しょうが	もやし にら オレンジ	660 22 25.2 2.8
3	木	ごはん	ごはん	じゃがマーボー はるさめサラダ かんこくふうサラダのり	牛乳 みそ	ぶたにく かんこくふうサラダのり	ごめ さとう ごま油 ごま	じゃがいも 油 はるさめ でんぶん	たまねぎ にんじん きゅうり	ピーマン パプリカ にんにく キャベツ	594 20.7 13 1.7
4	金	かみかみ ライス★	かみかみ ライス★	ししゃものチーズふうみあげ★ やさいスープ	牛乳 だいず とりにく チーズ	ひじき ししゃも ぶたにく おからのこな	ごめ 油 カシューナッツ じゃがいも	むぎ さとう てんぶらのこな	キャベツ スイートコーン たまねぎ	にんじん こまつな	594 25 17.8 2.2
8	火	ごはん	ごはん	さけのてりやき ぶたじる のりふりかけ	牛乳 豆腐 みそ	さけ ぶたにく あげ	ごめ さとう じゃがいも	さとう じゃがいも	だいこん にんじん ごぼう	ねぎ こまつな こんにやく	634 27.7 19 2
9	水	ロールパン	ロールパン	わふうスバゲティー コーンサラダ	牛乳 いか ひじき	ぶたにく えび	ロールパン スバゲティー 油 さとう	にんじん にんにく しょうが えだまめ きゅうり	たまねぎ しめじ キャベツ スイートコーン	レモン	604 24.9 20.1 2.2
10	木	カレーライス	カレーライス	かみかみサラダ★ デザート	牛乳 チーズ ヨーグルト	ぶたにく かんでん	ごめ ごむぎこ じゃがいも	油 さとう バター	にんにく しょうが えだまめ スイートコーン きゅうり	えだまめ キャベツ にんじん	734 23.4 19.2 1.8
11	金	ごまあげパン	ごまあげパン	いしかりじる くだもの	牛乳 豆腐 みそ	さけ おからのこな	ごめ ごめ さとう じゃがいも	油 ごま バター	だいこん にんじん スイートコーン	ねぎ こまつな バナナ	662 29.6 23.9 2.9
14	月	げんまいパン	げんまいパン	ごもくやきそば やきシュウマイ くだもの	牛乳 いか	ぶたにく	げんまいパン むしちゅうかめん 油 シューマイのかわ	にんじん たけのこ もやし こまつな	たまねぎ しいたけ キャベツ れいとうみかん		639 23.1 25.9 2.3
15	火	エビピラフ	エビピラフ	ウィンナーソーテー マカロニスープ	牛乳 えび ウィンナー	とりにく チーズ ぶたにく	ごめ ごむぎ マカロニ	油 バター	にんじん パセリ こまつな キャベツ	たまねぎ エリンギ スイートコーン	612 26.8 20.3 2.5
16	水	チンジャオ ロースどん	チンジャオ ロースどん	はるさめスープ スープ	牛乳 うずらのたまご	ぶたにく とりにく	ごめ 油	でんぶん さとう はるさめ	たまねぎ ピーマン パプリカ しょうが にんにく キャベツ	にんじん たけのこ こまつな しいたけ	617 24.1 17.2 1.9
17	木	食パン	食パン	じゃがいもとコーンのミルクに くだもの スライスチーズ	にゅうさんきんいんりょう 牛乳	とりにく なまクリーム スライスチーズ	食パン じゃがいも	油	エリンギ にんじん えだまめ すいか	たまねぎ パセリ スイートコーン	609 24.6 15.9 2.5
18	金	ごはん	ごはん	さばのカレーやき きりほしだいのいために★ なめこじる	牛乳 あげ 豆腐	さば わかめ みそ	ごめ 油	さとう	しょうが きりほしだいのこ なめこ ねぎ	たまねぎ にんじん だいこん こまつな	721 28.8 27.4 2.3
21	月	ごはん	ごはん	ホイコーロー わかめスープ くだもの	牛乳 みそ わかめ	ぶたにく おからのこな 豆腐	ごめ さとう でんぶん	ごま 油 ごま油	たまねぎ にんじん チンゲンサイ こまつな しょうが れいとうみかん	キャベツ にんにく キャベツ	804 24.2 14.3 2
22	火	ごはん	ごはん	かわりごもくまめ★ いためナムル のり	牛乳 だいず	ぶたにく のり	ごめ じゃがいも ごま	油 さとう ごま油	にんじん ピーマン きゅうり ねぎ	こんにやく ほうれんそう もやし	656 26 18.7 1.1
23	水	ソフト フランスパン	ソフト フランスパン	トマトシチュー とうもろこし★	牛乳 ぶたにく チーズ	ベーコン	ソフトフランスパン 油 バター	じゃがいも ごむぎこ さとう	えだまめ しろいんげんまめ たまねぎ	にんじん トマト とうもろこし	611 24.7 20.5 2.4
24	木	ごはん	ごはん	かますのおろしソース ひじきのいために みそじる	牛乳 おからのこな さつまあげ あげ みそ	かます ひじき わかめ こうや豆腐	ごめ でんぶん ごま油	油 さとう じゃがいも	にんじん しょうが こんにやく ねぎ	たまねぎ だいこん えだまめ	653 25.1 17.4 2.4
25	金	チーズパン	チーズパン	いかのカレーに★ フルーツポンチ	牛乳 おからのこな	いか とりにく	チーズパン 油 じゃがいも	でんぶん	しいたけ しょうが スイートコーン みかん缶	たまねぎ にんじん えだまめ もも缶 カクテルゼリー	617 26.7 18 2.2
28	月	ぶどうパン	ぶどうパン	ちゃんぽんうどん だいずとじゃがいものあまから★	牛乳 いか だいず	ぶたにく えび	ぶどうパン じゃがいも さとう	うどん でんぶん ごま	キャベツ もやし きくらげ しょうが	にんじん こまつな	590 26.7 17.9 2.1
29	火	ごもくごはん	ごもくごはん	ちくわのいそべあげ★ すましじる	牛乳 おからのこな とりにく あおのり	あげ 豆腐 かまぼこ ちくわ うずらのたまご	ごめ 油 てんぶらのこな	でんぶん さとう	ごぼう しいたけ しらたき えだまめ	にんじん たけのこ こまつな ねぎ	601 27 18.7 2.5
30	水	ごはん	ごはん	マフェ コーンとえだまめのソテー★	牛乳 ベーコン	とりにく	ごめ バター さとう	油 ごま	にんにく たまねぎ トマト スイートコーン	にんじん スッキーニ えだまめ	694 26.8 22.5 1.9

材料の都合により変更になることがあります。

「世界の料理を知ろう！」

セネガル



セネガルは、アフリカ大陸の西の端に位置する国で、首都ダカールは、世界一過酷なモータースポーツ競技といわれた「パリー・ダカールラリー」のゴール地点としても有名です。国土は、日本の半分程度です。主食はお米で、ごはんはに具と一緒に炊いてしまうそうです。たらいのようなお皿に料理をのせて、みんなで囲んで食べます。ピーナッツ栽培が盛んで、重要な輸出品にもなっています。また、太平洋に面していることから漁業も盛んで、タコやエビ、マグロなどが水揚げされます。

給食では、セネガル特産であるピーナッツのペーストを使ったシチューで、家庭料理として食べられている「マフェ」をピーナッツに代えて練りごまを使用し、作ります。カレーライスのようにごはんにかけて食べましょう。

★は「かみかみメニュー」よくかんで食べよう

今月の目標

給食目標 きれいに手を洗おう。

栄養指導目標 しょうぶな歯と骨をつくるカルシウム

☆24日(木)は神奈川県産品デーです。

