

2021年度		5月予定献立表				座間市立座間小学校					
日	曜	ランチルーム	しゅしよく	のみもの	おかず	しょくひんざいりょうめいとほたらき				エネルギー (Kcal)	
						赤		黄			緑
						からだをつくると		エネルギーのもと		からだのちょうしをととのえるもと	
6	木	ぶどうパン	ぶどうパン	ごもくうどん ★ちくわのまっちゃあげ くだもの	牛乳 なると ちくわ	とりにく あげ おからのこな	ぶどうパン 油 さとう	てんぶらのこな うどん	ねぎ こまつな にんじん ジュシーフルーツ	しいたけ たけのこ まっちゃ	596 24.9 17.9 2.4
7	金	★とりにら ど	とりにら	なめこじる くだもの	牛乳 おからのこな とうふ	とりにく わかめ みそ	こめ 油	でんぶん ごま油 さとう	たけのこ たまねぎ しょうが だいこん にんじん	にら ねぎ なめこ こまつな ブルーベリー	640 25.7 16.1 2.2
10	月	ごはん	ごはん	さけのみそマヨネーズチーズやき さわにわん	牛乳 みそ	さけ ぶたにく	こめ マヨネーズ	はるさめ 油	たまねぎ ごぼう えのき	パセリ ねぎ にんじん	609 25.2 18.3 1.6
11	火	ごはん	ごはん	じゃがいものそぼろに ★かんびょうのごまあえ のり	牛乳 あつあげ やきのり	ぶたにく だいず	こめ 油 でんぶん	じゃがいも さとう ごま	たまねぎ キャベツ もやし かんびょう	にんじん ごぼう ほうれんそう えだまめ	653 25.2 16.5 1.4
12	水	フィッシュ サンドパン	フィッシュ サンドパン	どさんこじる くだもの	牛乳 ぶたにく みそ	とうふ わかめ たら	サンドパン 油 さとう でんぶん	じゃがいも バター パンこ	たまねぎ スイートコーン バナナ	にんじん キャベツ	635 29.1 24.1 3.2
13	木	ごはん	ごはん	マーボー豆腐 ちゅうかサラダ	牛乳 ぶたにく とうふ	だいず みそ	こめ 油 ごま	ごま油 はるさめ さとう でんぶん	スイートコーン にんじん しょうが キャベツ きゅうり	たまねぎ えだまめ ねぎ しいたけ	618 23.7 16.7 2.1
14	金	ソフトめん カレーソース	ソフトめん カレーソース	ポテトドック	牛乳 ぶたにく だいず	ベーコン おからのこな	ソフトめん こむぎこ バター	油 ホットケーキのもと じゃがいも	にんじん しょうが しょうが しろいんげんまめ	たまねぎ えだまめ	783 27.9 22.5 1.8
17	月	黒パン	黒パン	★チリコンカン ごまドレッシングサラダ	牛乳 だいず	ぶたにく ベーコン	黒パン マカロニ 油 さとう	じゃがいも こむぎこ ごま	きんときまめ にんじん にんにく キャベツ	スイートコーン たまねぎ パセリ もやし きゅうり	644 25.6 21.4 2.5
18	火	たけのこ ごはん	たけのこ ごはん	さわらのカレーしょうゆやき すましじる	牛乳 さわら かまぼこ もずく	とりにく あげ とうふ たまご	こめ 油 でんぶん	むぎ さとう	たけのこ ねぎ こまつな	にんじん しょうが えだまめ	614 32.6 20.2 2.5
19	水	ごはん	ごはん	★ぶたにくのごまごまあげ みそじる のりふりかけ	牛乳 おからのこな あげ わかめ みそ	ぶたにく たまご とうふ のりふりかけ	こめ 油 パンこ	こむぎこ ごま さとう	たまねぎ にんじん	だいこん ねぎ	700 29.9 23.7 2.3
20	木	ソフト フランスパン	ソフト フランスパン	コーンシチュー ★きりほしだいこんサラダ	牛乳 牛乳	とりにく みそ	ソフトフランスパン 油 こむぎこ	じゃがいも バター ごま	たまねぎ スイートコーン にんじん きゅうり	パセリ しろいんげんまめ きりほしだいこん	604 23.8 14.1 2.4
21	金	ごはん	ごはん	がめに ごますあげ ひじきのりつくだに	牛乳 だいず	とりにく さつまあげ	こめ 油 ごま油	じゃがいも さとう ごま	ごぼう しいたけ にんじん きゅうり もやし	たけのこ えだまめ こんにやく もやし	622 24.1 13.7 1.9
24	月	げんまいパン	げんまいパン	タンメン ★あおのりポテトビーンズ	牛乳 いか あおのり	ぶたにく だいず	げんまいパン 油 ごま油 でんぶん	じゃがいも ちゅうかめん ごま	もやし はくさい こまつな にんにく しょうが	にんじん にら ねぎ しいたけ	626 26 22.8 2.2
25	火	ポルトガルふう チキンライス	ポルトガルふう チキンライス	しろみざかなのフィレット ガルドベルデ	牛乳 チーズ おからのこな	とりにく メルルーサ ウィンナー	こめ バター こむぎこ じゃがいも	むぎ 油 てんぶらのこな オリーブ油	たまねぎ にんじん キャベツ にんにく	エリンギ パセリ トマト スイートコーン	640 28.9 20.8 2.2
26	水	ごはん	ごはん	★ずぶた わかめスープ	牛乳 おからのこな わかめ	ぶたにく うずらのたまご とうふ	こめ 油 さとう ごま	でんぶん じゃがいも ごま油	しょうが たまねぎ ピーマン こまつな	にんじん たけのこ しいたけ もやし ねぎ	661 26.5 16.9 2.2
27	木	食パン	食パン	じゃがいものだんごじる ★だいずとにぼしのあまから スライスチーズ くだもの	牛乳 なると にぼし	ぶたにく だいず スライスチーズ	食パン 油 でんぶん	じゃがいも さとう	だいこん ねぎ こまつな しめじ	にんじん ごぼう こんにやく れいとうみかん	633 30.2 22.9 2.9
28	金	ごはん	ごはん	さばのからみソース にんじんとツナのきんぴら ごもくスープ	牛乳 おからのこな ぶたにく	さば ツナ とうふ	こめ さとう ごま油 ごま	じゃがいも でんぶん 油	しょうが にんじん りんご しらたき いんげん たけのこ	にんにく たまねぎ ねぎ こまつな しいたけ	681 29.3 22.8 2.1
31	月	チキンカレー ライス	チキンカレー ライス	★ひじきサラダ デザート	牛乳 チーズ ヨーグルト	とりにく ひじき	こめ じゃがいも こむぎこ ごま	油 バター さとう	にんにく しょうが にんじん キャベツ	たまねぎ えだまめ スイートコーン	720 23.5 19.3 1.8

材料の都合により変更になることがあります。



ポルトガル



★印は、かみかみメニューです。

今月の目標

給食目標 食事の作法を身につけよう
栄養目標 よい食べ方(よくかんで食べる) かわるがわる食べる

ポルトガルは、南ヨーロッパのイベリア半島に位置し首都はリスボンで、大西洋に面しています。ヨーロッパで最初に海を渡って、日本と付き合った国です。魚介類を使った料理が多く、米はヨーロッパで一番多く食べられています。「ポルトガル風チキンライス」は、鶏肉や野菜の入った家庭的なお米料理です。「フィレット」は、日本料理の天ぷらの元祖ともいわれる白身魚に衣をつけて揚げたものです。ポルトガルのスープ「ガルドベルデ」のガルドはスープの意味で、ベルデは緑の意味です。本場では、ケールという緑の濃いキャベツ味の野菜をきざんで入れることから、料理名にベルデ(緑)がついています。給食では、ケールのかわりに、キャベツを使います。今月はみんなでポルトガルの味を楽しみましょう。

