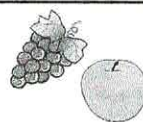




9月 よていこんだて表



令和5年度
座間市立ひばりが丘小学校

日	曜日	主食	パン ごはん	の み も の	おかず			ざいりょう			エネルギー		お知らせ等		
					主菜	副菜	そのほか	あか		きいろ		みどり		タンパク質	しぼう
								主に体をつくるもの	主にエネルギーになるもの	主に体の働きをとのえるもの		たんぱく質		エネルギー	
1	金	ロールパン	牛乳	チリコンカーン	キャベツのガーリックソテー		ふたにく ツナ ベーコン だいす きんとき豆 しろインゲン豆 おあぶこ	ぎゅうにゅう	ロールパン きびとう マカロニ じゃがいも こむぎ	あぶら バター	にんじん パセリ	にんにく たまねぎ キャベツ コーン	698 kcal 28.9 g 23.7 g 2.4 g	2学期 給食開始日	
4	月	コッペパン	牛乳	ごもくうどん	せいだのたまじ		とりにく なると あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	コッペパン うどん きびとう じゃがいも かたくりこ	あぶら ごま	にんじん ごまつな	しいたけ ねぎ ごぼう	590 kcal 22.0 g 18.0 g 2.3 g	せいだのたまじ 山梨県上野原市にある橋原地区に古くから伝わる郷土料理です。小粒のじゃがいもをみそ仕立てのたれで煮込んで作ります。ユニークなネーミングは、代言の名前をとって「せいだ」、小粒のじゃがいもの意味を表す「たまじ」から名付けられました。	
5	火	ごはん	牛乳	マーボーなす	はるさめスープ	れいとうみかん	ふたにく みそ だいす うすらたまご とりにく	ぎゅうにゅう	こめ かたくりこ きびとう はるさめ	ごまあぶら	にんじん ごまつな にら	しょうが にんにく たまねぎ しいたけ キャベツ みかん	613 kcal 23.0 g 12.3 g 2.2 g		
6	水	くろパン	牛乳	さかなのオニオンガーリック	マカロニスープ		とりにく しいら おからパウダー	ぎゅうにゅう	くろパン こむぎ かたくりこ マカロニ きびとう	あぶら	にんじん ごまつな	たまねぎ しょうが にんにく にんにく キャベツ コーン	627 kcal 30.0 g 19.0 g 2.4 g		
7	木	(ごはん)	牛乳	ドライカレーライス	ブロッコリーソテー	ヨーグルト	ふたにく ベーコン だいす しろインゲン豆 ツナ	ぎゅうにゅう チーズ ヨーグルト	ごはん じゃがいも こむぎ きびとう	あぶら バター	にんじん ブロッコリー	たまねぎ えだまめ にんにく しょうが コーン	772 kcal 29.9 g 18.2 g 2.0 g		
8	金	ごはん	牛乳	とんづけ	ごもくきんぴら	すましじる	ふたにく みそ さつまあげ なると とろろ	ぎゅうにゅう	こめ きびとう にんにく かたくりこ	あぶら ごま ごまあぶら	にんじん さやいんげん ごまつな	にんにく ねぎ ごぼう はくさい えのきたけ	632 kcal 26.5 g 16.9 g 2.2 g	座間の味・郷土料理 を知ろう！	
11	月	ソフトフランスパン	乳酸飲料	ホワイトビーンズシチュー	キャベツとコーンのソテー		とりにく しろインゲン豆 だいす きんとき豆 ウィンナー	乳酸飲料 ぎゅうにゅう チーズ なまクリーム	ソフトフランスパン じゃがいも こむぎ	あぶら バター	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ コーン	658 kcal 26.5 g 19.6 g 2.3 g	冬瓜 冬瓜は、名前に「冬」という字が入っていますが、夏の野菜です。風通しのよい暗い場所に置いておけば冬まで保存できることから、その名がつけました。	
12	火	ごはん	牛乳	さかなのかんこくふうソース	とうがンのみそしる		さば おからパウダー みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	こめ かたくりこ こむぎ きびとう	あぶら	にんじん ごまつな	にんにく ねぎ とうがん たまねぎ	728 kcal 24.2 g 29.3 g 1.9 g		
13	水	ロールパン	牛乳	スパゲッティナポリタン	プルプルフルーツゼリー		ふたにく ウィンナー	ぎゅうにゅう チーズ	ロールパン スパゲッティ きびとう	あぶら	にんじん トマト ピーマン	たまねぎ にんにく パナップ ちも缶 ハイン缶 みかん缶	678 kcal 25.0 g 19.7 g 1.9 g		
14	木	(ごはん)	牛乳	ツナそばろごはん	とんじる		ツナ こうやどうふ みそ あぶらあげ とろろ	ぎゅうにゅう	こめ きびとう じゃがいも こんにゃく	あぶら ごま	にんじん ごまつな	だいこん ねぎ ごぼう	670 kcal 30.0 g 18.5 g 1.9 g	9月の座間の食材	
15	金	キムチ炒飯	牛乳	あげギョーザ	ごもくスープ		ふたにく やきふた とりにく とろろ うすらたまご	ぎゅうにゅう	こめ むぎ きびとう ギョーザのかわ	ごまあぶら あぶら	にんじん ごまつな	ねぎ にんにく もやし えだまめ たけのこ たまねぎ	609 kcal 22.1 g 20.9 g 2.1 g	ごまつな とうがん なす ピーマン ごぼう じゃがいも ねぎ だいす みそ	
18	月	敬老の日													
19	火	ひじきごはん	牛乳	ちくわのフリッター	ごまみそしる		とりにく あぶらあげ ちくわ みそ こうやどうふ おからパウダー	ぎゅうにゅう ひじき	こめ むぎ きびとう しらたき かたくりこ こむぎ	あぶら ごま	にんじん ごまつな	しいたけ えだまめ ねぎ えのきたけ だいこん	629 kcal 26.3 g 19.3 g 2.5 g	ひじき	
20	水	ごはん	牛乳	チンジャオロース	ビーフンスープ		とりにく ふたにく	ぎゅうにゅう	こめ きびとう じゃがいも かたくりこ ピーマン	あぶら	ピーマン にんじん ごまつな	にんにく しょうが しいたけ たけのこ たまねぎ キャベツ	613 kcal 23.1 g 14.8 g 2.0 g	ひじきは海藻の仲間、海の中で育ちます。主に春先に収穫され、乾燥させると黒くなりますが、生のときは黄土色をしています。葉の部分を芽ひじき、茎の部分を長ひじきと言います。成長期に必要なカルシウム・鉄分などを多く含んでいます。	
21	木	ココナッツあげパン	牛乳	とうがんスープ		バナナ	にくだんご とりにく	ぎゅうにゅう	こめ ココナッツ さとう きびとう	あぶら ココナッツ	にんじん ごまつな	とうがん はくさい しいたけ ねぎ バナナ	611 kcal 24.7 g 22.4 g 2.4 g		
22	金	ソフトめん	牛乳	カレーなんばん	あおのりポテトビーンズ		ふたにく なると だいす	ぎゅうにゅう あおのり	ソフトめん きびとう かたくりこ じゃがいも こめ	あぶら	にんじん ごまつな	たまねぎ しいたけ ねぎ	655 kcal 28.8 g 17.1 g 1.7 g		
25	月	ごはん	牛乳	こうやに	いためナムル		だいす とりにく こうやどうふ ナム	ぎゅうにゅう	こめ きびとう じゃがいも こんにゃく	あぶら ごま ごまあぶら	にんじん さやいんげん	ごぼう もやし きゅうり ねぎ	620 kcal 24.5 g 15.1 g 1.6 g	お月見	
26	火	とりごぼうピラフ	牛乳	ししゃものチーズふうみあげ	やさいスープ		とりにく おからパウダー	ぎゅうにゅう チーズ	こめ むぎ こむぎ じゃがいも	あぶら バター	にんじん ごまつな	たまねぎ えだまめ しめじ ごぼう キャベツ コーン	631 kcal 27.2 g 19.3 g 2.4 g	秋の行事でもあるお月見は「十五夜」ともよばれ、だんごやいも、すすきなどを供えて月を眺める行事です。今年のお月見は9月29日です。	
27	水	ごはん	牛乳	ふたにくのしょうがいため	さわにわん	れいとうみかん	ふたにく かまぼこ とりにく	ぎゅうにゅう	こめ かたくりこ きびとう	あぶら	にんじん	しょうが たまねぎ だいこん しいたけ えのきたけ しめじ みかん	622 kcal 25.7 g 14.1 g 1.8 g		
28	木	コッペパン	牛乳	さかなのコーンマヨやき	マッシュポテト	ミネストローネ	ほき しろインゲン豆 ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	コッペパン マカロニ じゃがいも	あぶら マヨネーズ バター	にんじん トマト	にんにく たまねぎ セロリ キャベツ コーン	664 kcal 30.3 g 21.9 g 2.6 g	1,2年校外実習	
29	金	(サンドパン)	牛乳	セルフクロックサンド	つきみじる		ふたにく とりにく かまぼこ うすらたまご	ぎゅうにゅう	サンドパン じゃがいも パン きびとう しらたまも さとう	あぶら	にんじん ごまつな	だいこん えのきたけ はくさい	723 kcal 23.5 g 28.1 g 2.8 g		

★ 8日(金) は、テーマ献立です。

※栄養価は3、4年生のもです。
※都合等により献立や内容を変更することがあります。

9月の食育目標
当番目標

正しい食事の仕方について知り、行儀よく食べよう！
きちんと並んで運搬しよう！



令和5年度テーマ献立 「座間の味 郷土料理を知ろう！」 9月「豚漬け」

豚漬けの発祥は江戸時代にさかのぼります。当時の武士は、牛や豚・いのししなど四つ足の肉を食べることを嫌っていました。ある時、狹野山中藩（現在の厚木市近辺）に大勢の人が集まったところ、料理が足りなくなってしまいました。そこでなんとかならないか考えた末、いのししの肉にみそをぬり、焼いたところ大好評でした。これが豚漬けの始まりだといわれています。

給食では、豚肉にみそ・しょうゆ・にんにく・ごまなどをまぜた特性のたれで味をつけ、オープンでこんがり焼きます。香ばしいみその風味がごはんによく合う料理です。座間で昔から食べられている「豚漬け」を味わって食べてくださいね！