

11月 こんだてひょう

11月の食育目標

感謝の気持ちを持って食べよう!



◎座間市

当番目標

上手に配膳できるように工夫しよう!

日	曜日	主食	のみのもの	おかず		そのほか	ざいりょう			エネルギー		お知らせ等	
				主菜	副菜		きいろ	あか	みどり	たんぱく質	脂質		
1	金	コッパン	発酵乳	あきやさいのミルクに	ツナサラダ		エネルギー もとになる	あか 体をつくる もとになる	みどり 体の調子を 整えるもとになる	たんぱく質 脂質	食塩相当量	1日(金) 秋野菜のミルク煮	
5	火	(ごはん)	牛乳	ドライカレーライス	はくさいサラダ		たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質	あか たんぱく質 たんぱく質	みどり たんぱく質 たんぱく質	たんぱく質 脂質	食塩相当量	秋が旬の、さつまいも・かぶ・たまねぎ・にんじん・しめじが入っています。旬のものは一年の中で、一番おいしい栄養も満点です!	
6	水	ロールパン	牛乳	とりにくのワインに	まめサラダ		たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質	あか たんぱく質 たんぱく質	みどり たんぱく質 たんぱく質	たんぱく質 脂質	食塩相当量	11月8日は いい歯の日!	
7	木	ごはん	牛乳	さかなのさいきょうやき	ひじきのいためにすましじる		たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質	あか たんぱく質 たんぱく質	みどり たんぱく質 たんぱく質	たんぱく質 脂質	食塩相当量	しっかり噛んでよく磨こう!	
8	金	コッパン	牛乳	とうふのだんごじる	ひみこスナック		たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質	あか たんぱく質 たんぱく質	みどり たんぱく質 たんぱく質	たんぱく質 脂質	食塩相当量	11月8日は いい歯の日!	
12	火	ざまりん給食						たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質	あか たんぱく質 たんぱく質	みどり たんぱく質 たんぱく質	たんぱく質 脂質	食塩相当量	ざまりん給食 座間市の誕生日を記念したお祝いした給食です★座間市産・神奈川県産の食材をたくさん使用して作ります
13	水	ごはん	牛乳	マーボー豆腐	はるさめサラダ		たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質	あか たんぱく質 たんぱく質	みどり たんぱく質 たんぱく質	たんぱく質 脂質	食塩相当量	14日(木) 豆まめきな粉豆 給食初登場のメニューです!大豆と高野豆腐を揚げ、甘辛いタレをまどわした後に炒ったきな粉をまぶして作ります。夏休み親子料理教室の時にも大好評でした。	
14	木	チーズパン	牛乳	けんちんうどん	まめまめきなこまめ		たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質	あか たんぱく質 たんぱく質	みどり たんぱく質 たんぱく質	たんぱく質 脂質	食塩相当量	20日(水) いものこ汁 いものこ汁は、秋田県の郷土料理です。“いものこ”は、里いものことで、親いもの周りに実っている小さないものこを指します。	
15	金	ラスク	牛乳	ちゃんこじる	ヨーグルト		たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質	あか たんぱく質 たんぱく質	みどり たんぱく質 たんぱく質	たんぱく質 脂質	食塩相当量	「和食」を食べよう	
18	月	ごはん	牛乳	さかなのソースがらめ	とんじる		たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質	あか たんぱく質 たんぱく質	みどり たんぱく質 たんぱく質	たんぱく質 脂質	食塩相当量	かぶ	
19	火	カレーピラフ	牛乳	ソーセージのフリッター	キャベツのスープ		たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質	あか たんぱく質 たんぱく質	みどり たんぱく質 たんぱく質	たんぱく質 脂質	食塩相当量	かぶ	
20	水	(ごはん)	牛乳	たかなそぼろごはん	いものこじる		たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質	あか たんぱく質 たんぱく質	みどり たんぱく質 たんぱく質	たんぱく質 脂質	食塩相当量	かぶ	
21	木	くろパン	牛乳	こんさい たっぷりポトフ	みそドレッシングサラダ		たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質	あか たんぱく質 たんぱく質	みどり たんぱく質 たんぱく質	たんぱく質 脂質	食塩相当量	かぶ	
22	金	こめこバターロール	牛乳	ラザニア	やさいスープ		たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質	あか たんぱく質 たんぱく質	みどり たんぱく質 たんぱく質	たんぱく質 脂質	食塩相当量	かぶ	
25	月	(ごはん)	牛乳	タコライス (ポイルキャベツ)	パスタスープ		たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質	あか たんぱく質 たんぱく質	みどり たんぱく質 たんぱく質	たんぱく質 脂質	食塩相当量	かぶ	
26	火	ふきよせごはん	牛乳	ちくわのいそべあげ	かぶのみそじる		たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質	あか たんぱく質 たんぱく質	みどり たんぱく質 たんぱく質	たんぱく質 脂質	食塩相当量	かぶ	
27	水	ごはん	牛乳	なまあげとだいのんのオイスターソースに	ごますあえ		たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質	あか たんぱく質 たんぱく質	みどり たんぱく質 たんぱく質	たんぱく質 脂質	食塩相当量	かぶ	
28	木	ぶどうパン	牛乳	みそラーメン	ナッツごぼう		たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質	あか たんぱく質 たんぱく質	みどり たんぱく質 たんぱく質	たんぱく質 脂質	食塩相当量	かぶ	
29	金	コッパン	牛乳	グリーンシチュー	カレーあじサラダ		たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質	あか たんぱく質 たんぱく質	みどり たんぱく質 たんぱく質	たんぱく質 脂質	食塩相当量	かぶ	

※表示している栄養価は4年生のもです。 ※仕入れ等の都合により、材料等が変更になる場合があります。

令和6年度 献立テーマ 「日本の郷土料理を知ろう」 11月「ざまりん給食」

食に対する関心が高まっている中、注目されているもののひとつに「地産地消」があります。地域で作られたものを、その地域で消費することは、健康など多くのメリットがあります。そこで学校給食でも地場産物を積極的に取り入れ、「地産地消」を進めていきたいと考えています。

座間市内の農家の方々から作った野菜は、農薬などを極力控え、みなさんの健康を考えましたものです。そんな心こもった野菜を毎朝、学校まで届けてくださっています。たくさんの方の手で作られ、大事に育てられた食べ物に感謝していただきましょう。そして私たちの周りには様々な食べ物やそれを育ててくれる自然をもっと大切にいきましょう。

11月1日は、座間市の誕生日です。そこで、座間市や神奈川県でとれた食材をたくさん使った『ざまりん給食』を11月12日に提供します。ざまりん給食を食べて、みんなで座間市の誕生日をお祝いしましょう!

今月の座間産の食材

- ・ごまつな・ねぎ
- ・さつまいも
- ・大根・里いも
- ・とうがん・なす
- ・ブロッコリー
- ・ほうれん草・米
- ・かぶ・キャベツ
- ・ごぼう・大豆
- ・きな粉・黄色い野菜