



5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 タンパク質 脂質 たんぱく たんぱく たんぱく	お知らせ等			
					主菜	副菜	その他か	あか		さいろ			みどり		
								主に茶をつくるもの	主にエネルギーになるもの	主に体の発育をこのえるもの					
1	月	コッペパン	ごはん	牛乳	ごまごま トンカツ	キャベツの スープ	いちご ジャム	ふたにく あからパウダー とりこ	ぎゅうじゅう わかめ	コッペパン しるこ パンこ	あぶら しるこ くるこま	ごまつな	たまねぎ セロリ キャベツ コーン	653 kcal 30.9 g 25.3 g 2.4 g	ごまごま トンカツ
2	火	ごはん	ごはん	牛乳	さかなの カレー じゃようゆき	きりほしだいこん の みそしる		さわら あぶらあげ あから じゃようゆき みそ	ぎゅうじゅう わかめ	ごめ きびとう	あぶら	にんじん ごまつな	しょうが きりほしだいこん しいたけ ねぎ たまねぎ	659 kcal 27.4 g 17.1 g 2.4 g	豚ヒレ肉にしょうがとマスタードで下味をつけて、パン粉と白ごま・黒ごまを混ぜたものを手付けでパン粉付にしてサクッと揚げます。
8	月	(ごはん)	ごはん	牛乳	にくみそどん	さわにわん	カラ マンダリン	ふたにく みそ たまご とりこ	ぎゅうじゅう わかめ	ごめ きびとう かたくりこ	ごまあぶら	にんじん	しょうが たまねぎ だいこん えのきたけ ねぎ オレシ	640 kcal 23.4 g 11.9 g 2.9 g	
9	火	しょくパン	ごはん	牛乳	ホワイト ピーンズ シチュー	グリーン サラダ	スライス チーズ	ふたにく とりこ	ぎゅうじゅう わかめ	しょうパン じゃがいも にまき きびとう	あぶら バター	にんじん ほうろく	たまねぎ えだまめ きゅうり キャベツ	590 kcal 26.3 g 20.7 g 2.3 g	6年生 校外実習
10	水	ごはん	ごはん	牛乳	マーボー どうふ	ちゅうか サラダ		ふたにく だいず とうふ みそ とりこ	ぎゅうじゅう わかめ	ごめ きびとう かたくりこ はるさめ	あぶら ごま	にんじん にら	にんにく しょうが たまねぎ しいたけ ねぎ きゅうり	680 kcal 26.4 g 16.8 g 1.8 g	キャベツ 煮のキャベツは、やわらかくて甘みが強いところが特長です。ビタミンCが豊富で外傷に多く使われています。
11	木	ぶどうパン	ごはん	牛乳	タンメン	スパイシー フライドポテト	アセロラ ゼリー	ふたにく えび いか	ぎゅうじゅう わかめ	ぶどうパン じゃがいも しょうが いも	ごまあぶら あぶら ごま	ごまつな にんじん にら	もやし キャベツ ねぎ きく しいたけ にんにく しょうが	596 kcal 23.0 g 16.9 g 2.1 g	
12	金	くろパン	ごはん	牛乳	しろみざかなの パーベキュー ソース	ビーフ スープ		ふたにく とりこ	ぎゅうじゅう わかめ	くろパン かたくりこ にまき きびとう ビーフ	あぶら	にんじん ごまつな	たまねぎ しいたけ キャベツ コーン レモン りんご	609 kcal 28.0 g 19.3 g 2.5 g	4年生 校外実習
15	月	ロールパン	ごはん	牛乳	スパグッティナ ポリタン	ツナサラダ		ふたにく だいず 豆腐	ぎゅうじゅう わかめ	ロールパン スパグッティ きびとう	あぶら バター	にんじん トマト	たまねぎ セロリ きゅうり えだまめ キャベツ	647 kcal 28.7 g 20.6 g 2.3 g	きびなご
16	火	(ごはん)	ごはん	牛乳	とりにらどん	もずくスープ	ジュシー フルーツ	ふたにく あからパウダー とうふ かまぼこ うすらたまご	ぎゅうじゅう わかめ	ごめ かたくりこ きびとう	あぶら ごま	にら にんじん ごまつな	けのこ たまねぎ ねぎ しょうが ほくさい しいたけ ジュシーフルーツ	659 kcal 26.0 g 15.0 g 2.1 g	ニジンの仲間でカルシウムを多く含む小豆です。全長10cmほどと小さめのサイズですが、食べることが出来ます。腸胃以外に腸胃や肺など様々な調理法で食べられています。
17	水	ソフトフランスパン	ごはん	牛乳	きびなごの からあげ	じゃがいもの だんごじる	チョコ クリーム	ふたにく なるこ	ぎゅうじゅう わかめ	ソフトフランスパン にまき じゃがいも かたくりこ にんにく	あぶら	にんじん ごまつな	だいこん しょうが しめじ ねぎ	589 kcal 25.1 g 18.7 g 2.4 g	
18	木	(ごはん)	ごはん	牛乳	はるやさいの カレーライス	かみかみ サラダ	ヨーグルト	ふたにく とりこ	ぎゅうじゅう わかめ	ごめ きびとう じゃがいも にまき もちのぎ	あぶら バター	にんじん アスパラガス	にんにく しょうが たまねぎ だいの きゅうり キャベツ	720 kcal 24.2 g 16.4 g 1.9 g	
19	金	たけのこ ごはん	ごはん	牛乳	さかなの だつたあげ	ごまみそしる		ふたにく あぶらあげ さめ あからパウダー とうふ たまご	ぎゅうじゅう わかめ	ごめ きびとう かたくりこ	あぶら ごま	にんじん ごまつな	たけのこ えだまめ しょうが だいこん えのきたけ	698 kcal 28.7 g 27.9 g 2.6 g	3年生 校外実習
22	月	(ソフトめん)	ごはん	牛乳	チャーシュー フトめん	ナムル	れいとう みかん	ふたにく みそ	ぎゅうじゅう わかめ	ソフトめん かたくりこ きびとう	ごまあぶら ごま	にんじん にら ほうろく	しょうが たまねぎ だいの しいたけ みかん	602 kcal 26.0 g 12.7 g 2.4 g	夏の食べ物
23	火	ごはん	ごはん	牛乳	たうえの こつお	ごますあえ	しそかつお ふりかけ	ふたにく あぶらあげ とうふ たまご	ぎゅうじゅう わかめ	ごめ じゃがいも にんにく きびとう	ごまあぶら あぶら ごま	きゅうり にんじん ごまつな	たけのこ きりほしだいこん もやし きゅうり	655 kcal 23.5 g 16.2 g 1.8 g	5月の 座間産の
24	水	チーズパン	ごはん	牛乳	とりの からあげ	こふさいも やさいスープ		ふたにく あからパウダー	ぎゅうじゅう わかめ	チーズパン じゃがいも かたくりこ	あぶら ごまあぶら	にんじん ごまつな	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ コーン	616 kcal 29.3 g 20.1 g 2.7 g	小松菜 大根 キャベツ じゃがいも ほうろく 草玉 ねぎ 大豆
25	木	ごはん	ごはん	牛乳	さかなの おろしソース	とんじる		あぶら あからパウダー ふたにく あぶらあげ とうふ みそ	ぎゅうじゅう わかめ	ごめ かたくりこ きびとう じゃがいも にんにく	あぶら	にんじん ごまつな	しょうが だいこん にら ねぎ	693 kcal 30.9 g 19.2 g 1.6 g	
26	金	ハニー レモン トースト	ごはん	牛乳	ラビオリ スープ	バナナ		ふたにく ベーコン うすらたまご	ぎゅうじゅう わかめ	しょうパン みそ きびとう	マーガリン	にんじん ごまつな	レモン たまねぎ コーン キャベツ パプリカ	599 kcal 22.0 g 20.5 g 2.0 g	栄養士から のお知らせ
29	月	ごはん	ごはん	牛乳	さかなと じゃがいもの みそがらめ	かきたまじる		しいら あからパウダー だいず みそ とうふ たまご なるこ	ぎゅうじゅう わかめ	ごめ じゃがいも かたくりこ ごめ きびとう	あぶら ごま	ごまつな	にんにく えだまめ しょうが ねぎ えのきたけ	747 kcal 32.3 g 30.3 g 2.0 g	給食の時間は、当番さん以外の人もきめて全員マスクが必要となりますので、マスクを必ず持ってくるようにしてください。
30	火	ポルトガル チキン ライス	ごはん	牛乳	ししゃもの ハーブあげ	マカロニ スープ		ふたにく あからパウダー	ぎゅうじゅう わかめ	ごめ じゃがいも マカロニ	あぶら バター	にんじん ごまつな	たまねぎ コーン キャベツ	621 kcal 26.9 g 19.0 g 2.3 g	
31	水	ごはん	ごはん	牛乳	ブルコギ	わかめスープ		ふたにく とうふ とりこ	ぎゅうじゅう わかめ	ごめ きびとう かたくりこ	ごまあぶら ごま	にんじん にら	たまねぎ にんにく しょうが ほくさい ねぎ えのきたけ しめじ	643 kcal 25.4 g 16.8 g 2.0 g	

※栄養価は3、4年生のものです。

※都合等により献立や内容を変更することがあります。

5月の食育目標



当番目標

よい食べ方について知り、食事の準備・後片付けを
きちんとしよう！
身支度をきちんとしよう！



令和5年度献立テーマ「座間の味 郷土料理を知ろう」5月「切干大根の煮物」

「切干大根」は、秋の終わりから冬にかけて収穫した大根を細切りにして乾燥させたもので、西日本では干切り大根とも呼ばれるほか、京都では軒しのぶとも呼ばれます。昔は、お店で買うのではなく、家の軒先で天日干しして「切干大根」を作っている家庭が多かったようです。座間市の農家さんも「切干大根」を手作りしていました。

その「切干大根」で煮物を作り、常備菜として毎日の食卓に登場していたので、「切干大根の煮物」は座間市で昔から食べられている「郷土料理」のひとつと言えます。

給食では、5月2日(火)に昔ながらの座間の味を再現した「切干大根の煮物」を提供します。調理員さんが愛情たっぷりそいで作るので楽しみにしてください。