

令和6年度

# 5月 こんだてひょう

座間市立ひばりが丘小学校

今月の食育目標



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！



©座間市

| 日  | 曜日 | 主食                  | の<br>み<br>も<br>の | おかず                     |                           | そのほか         | ざいりょう  |  |   | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量         | お知らせ等   |
|----|----|---------------------|------------------|-------------------------|---------------------------|--------------|--|--|---|---------------------------------------|---|
|    |    |                     |                  | 主菜                      | 副菜                        |              | きいろ<br>エネルギーの<br>もとになる                                 | あか<br>体をつくる<br>もとになる                                     | みどり<br>体の調子<br>を整えるもとになる                                    |                                       |   |
| 1  | 水  | ごはん                 | 牛乳               | さかなと<br>じゃがいもの<br>みそがらめ | さわにわん                     |              | こめ ぐめこ<br>じゃがいも<br>かたくり<br>あぶら ごま<br>きびとう              | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく<br>だいず みそ<br>かまぼこ たら<br>ぶたにく              | えだまめ にんにく<br>しょうが ごぼう<br>だいこん にんじん<br>だけのこ えのきだけ<br>しめじ ねぎ  | 674 kcal<br>27.6 g<br>18.4 g<br>2.1 g | お知らせ等   |
| 2  | 木  | シナモン<br>あげパン        | 牛乳               | ラビオリスープ                 |                           | バナナ          | こめごパン<br>あぶら<br>さとう<br>ラビオリ                            | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく<br>うすたらまご                                 | こまつな<br>たまねぎ<br>にんじん<br>キャベツ<br>コーン パナナ                     | 625 kcal<br>24.9 g<br>21.9 g<br>2.7 g | 6年生校外実習   |
| 7  | 火  | ごはん                 | 牛乳               | たうえの<br>ごっつお            | ツナとわかめ<br>のサラダ            | ふりかけ         | こめ ごま<br>あぶら<br>じゃがいも<br>きびとう<br>ごまあぶら                 | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく<br>あぶらあげ<br>こうやどうふ<br>ツナ わかめ              | だけのこ にんじん<br>わりほしだいこん<br>きやいんげん<br>キャベツ だいこん<br>きゅうり つきこん   | 600 kcal<br>23.8 g<br>15.8 g<br>1.9 g | 田植えのごっつお<br>新潟県の郷土料理です。<br>田植えの仕事を間におに<br>ぎりや食べるおかずとし<br>て作られています。  |
| 8  | 水  | ソフト<br>フランス<br>パン   | 牛乳               | サンマーめん                  | あおのりポテト<br>ビーンズ           |              | ソフトフランスパン<br>ごまあぶら ぐめこ<br>じゃがいも あぶら<br>ちゅうかめん<br>かたくりこ | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく<br>だいず<br>あおのり                            | にんにく<br>しょうが<br>キャベツ<br>たまねぎ もやし<br>しいたけ                    | 585 kcal<br>26.7 g<br>19.6 g<br>2.1 g | 4年生校外実習   |
| 9  | 木  | ごはん                 | 牛乳               | さかなの<br>カレーやき           | にんじんとツナの<br>きんぴら<br>すましじる |              | こめ あぶら<br>ごまあぶら<br>きびとう<br>ごま                          | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく<br>ツナ<br>さば<br>とうふ<br>なると                 | しょうが たまねぎ<br>にんじん しらたき<br>きやいんげん ねぎ<br>こまつな はくさい<br>えのきだけ   | 648 kcal<br>25.8 g<br>25.1 g<br>1.8 g | 4年生校外実習   |
| 10 | 金  | たけのこ<br>ごはん         | 牛乳               | ちくわの<br>フリッター           | みそしる                      |              | こめ むぎ<br>きびとう<br>あぶら<br>ごまきこ<br>じゃがいも                  | とりにく みそ<br>あぶらあげ<br>ぎゅうにゅう<br>こうやどうふ<br>ちくわ わかめ          | だけのこ にんじん<br>しらたき えだまめ<br>たまねぎ<br>こまつな<br>だいこん ねぎ           | 586 kcal<br>24.2 g<br>17.4 g<br>2.9 g | たけのこ<br>春野菜を代表するたけの<br>こは、4月から5月頃が旬<br>です。給食ではフレッ<br>シュなたけのこでたけの<br>こごはんを作ります。  |
| 13 | 月  | こめこ<br>バター<br>ロール   | 牛乳               | スパゲティ<br>ナポリタン          | きりほし<br>だいこんサラダ           |              | こめこロール<br>スパゲティ<br>あぶら<br>きびとう<br>ごま                   | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく<br>ワインナ<br>チーズ<br>ツナ                      | たまねぎ にんじん<br>ピーマン エリンギ<br>にんにく トマト<br>きりほしだいこん<br>こまつな きゅうり | 644 kcal<br>28.9 g<br>23.1 g<br>2.4 g | ごまごまチキンカツ<br>とり肉にしょうゆとマ<br>スタードで下味をつ<br>け、パン粉とたっぷりの<br>白ごま・黒ごまを混<br>ぜたものを手作業で付<br>けてサクッと揚げま<br>す。                                       |
| 14 | 火  | ごはん                 | 牛乳               | ごまごま<br>チキンカツ           | とんじる                      |              | こめ ごま<br>とりにく<br>パン<br>あぶら<br>じゃがいも                    | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく<br>あぶらあげ<br>とうふ みそ                        | ねぎ こまつな<br>にんじん<br>ごぼう<br>だいこん<br>こんにゃく                     | 688 kcal<br>30.0 g<br>24.6 g<br>1.7 g | ごまごまチキンカツ<br>とり肉にしょうゆとマ<br>スタードで下味をつ<br>け、パン粉とたっぷりの<br>白ごま・黒ごまを混<br>ぜたものを手作業で付<br>けてサクッと揚げま<br>す。                                       |
| 15 | 水  | コッパ<br>パン           | 牛乳               | じゃがいも<br>だんごじる          | まめまめ<br>みそまめ              | いちごジャム       | コッパパン<br>じゃがいも<br>かたくり<br>あぶら ジャム<br>きびとう              | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく<br>なると<br>だいず みそ<br>こうやどうふ                | だいこん ねぎ<br>ごぼう しめじ<br>こまつな<br>にんじん<br>こんにゃく                 | 611 kcal<br>27.5 g<br>19.9 g<br>2.6 g | 3年生校外実習   |
| 16 | 木  | (ごはん)               | 牛乳               | はるやさいの<br>カレーライス        | ツナサラダ                     | ヨーグルト        | こめ あぶら<br>じゃがいも<br>バター<br>ごまきこ<br>きびとう                 | とりにく<br>チーズ<br>ぎゅうにゅう<br>ツナ<br>ヨーグルト                     | にんにく しょうが<br>たまねぎ にんじん<br>アスパラガス<br>キャベツ きゅうり<br>だいこん       | 703 kcal<br>24.8 g<br>17.4 g<br>1.9 g | 3年生校外実習   |
| 17 | 金  | くろパン                | 牛乳               | さかなの<br>バーベキュー<br>ソース   | マッシュポテト<br>キャベツの<br>スープ   |              | くろパン<br>ごまきこ<br>あぶら<br>きびとう<br>じゃがいも                   | ぎゅうにゅう<br>ほき<br>しろインゲンまめ<br>とりにく                         | レモン りんご<br>たまねぎ<br>セロリ<br>キャベツ コーン<br>こまつな                  | 643 kcal<br>29.1 g<br>21.5 g<br>2.6 g | 3年生校外実習   |
| 20 | 月  | (ごはん)               | 牛乳               | にくみそどん                  | かきたまじる                    | ジュース<br>フルーツ | こめ あぶら<br>ごまあぶら<br>きびとう<br>かたくりこ                       | ぶたにく だいず<br>たまねぎ<br>とうふ みそ<br>ぎゅうにゅう<br>わかめ たまご          | しょうが にんじん<br>たまねぎ こまつな<br>はくさい ねぎ<br>えのきだけ<br>ジュースフルーツ      | 620 kcal<br>28.0 g<br>15.4 g<br>2.2 g | ジュースフルーツは、<br>生柑や河内晩柑と呼ば<br>れる果物で、はやわか<br>くて果汁が豊富です。  |
| 21 | 火  | ポルトガル<br>チキン<br>ライス | 牛乳               | ししゃもの<br>ハーブあげ          | ペネスープ                     |              | こめ むぎ<br>バター<br>あぶら<br>ごまきこ<br>マカロニ                    | とりにく<br>チーズ<br>ぎゅうにゅう<br>ししゃも<br>マカロニ                    | たまねぎ<br>エリンギ<br>にんじん パセリ<br>こまつな<br>キャベツ                    | 594 kcal<br>26.4 g<br>19.0 g<br>2.3 g | 23日 日本の<br>郷土料理を知ろう！  |
| 22 | 水  | ごはん                 | 牛乳               | ぶたにくと<br>なまあげのすきに       | かんぴょうの<br>ごまあえ            |              | こめ あぶら<br>じゃがいも<br>きびとう<br>ごま<br>ごまあぶら                 | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく   | ねぎ にんじん<br>しらたき キャベツ<br>たまねぎ はくさい<br>しいたけ こまつな<br>もやし かんぴょう | 585 kcal<br>22.0 g<br>16.2 g<br>1.2 g | 23日 日本の<br>郷土料理を知ろう！  |
| 23 | 木  | ぶどう<br>パン           | 牛乳               | ごもくうどん                  | せいだのたまじ                   |              | ぶどうパン うどん<br>きびとう<br>じゃがいも<br>かたくりこ<br>あぶら ごま          | ぎゅうにゅう<br>とりにく<br>なると<br>みそ<br>あぶらあげ                     | にんじん<br>ごぼう<br>しいたけ<br>こまつな                                 | 587 kcal<br>22.4 g<br>18.7 g<br>2.3 g | 2年生校外実習   |
| 24 | 金  | コッパ<br>パン           | 牛乳               | ホワイトシチュー                | かみかみサラダ                   |              | コッパパン<br>じゃがいも<br>バター あぶら<br>ごまきこ きびとう<br>ごま           | とりにく 乳酸飲料<br>ぎゅうにゅう<br>しろインゲンまめ<br>チーズ だいず<br>なまクリーム     | たまねぎ<br>えだまめ にんじん<br>ほうれんそう<br>キャベツ コーン<br>きゅうり ごぼう         | 644 kcal<br>26.0 g<br>19.2 g<br>2.4 g | 新じゃがいも<br>春に出回る新じゃがいも<br>は、冬に植えつけたじゃ<br>がいもを早取りしたもの<br>です。新じゃがいもは、<br>でんぷんが少ないのでホ<br>クホクしていませんが、<br>水分が多く、しっかりと<br>した食感を楽しむことが<br>できます。 |
| 27 | 月  | ロール<br>パン           | 牛乳               | オーロラチキン                 | ビーフスープ                    |              | ロールパン<br>じゃがいも<br>こめか かつお<br>あぶら きびとう<br>ビーフ           | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく<br>だいず<br>みそ                              | たまねぎ<br>にんにく しょうが<br>にんじん しいたけ<br>こまつな<br>コーン<br>キャベツ       | 694 kcal<br>30.4 g<br>27.6 g<br>2.8 g | 栄養士より<br>給食の時間は、給食当番<br>以外の人も含めて全員マ<br>スクが必要となります<br>ので、必ず持ってきてくだ<br>さい。  |
| 28 | 火  | ごはん                 | 牛乳               | ブルコギ                    | くきわかめ<br>スープ              |              | こめ<br>きびとう<br>ごまあぶら<br>かたくりこ<br>ごま                     | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく<br>とりにく<br>くきわかめ<br>うすたらまご                | にんにく りんご<br>しょうが にら<br>たまねぎ しめじ<br>えのきだけ ねぎ<br>もやし こまつな     | 592 kcal<br>25.3 g<br>16.9 g<br>3.1 g | 栄養士より<br>給食の時間は、給食当番<br>以外の人も含めて全員マ<br>スクが必要となります<br>ので、必ず持ってきてくだ<br>さい。  |
| 29 | 水  | (サンド<br>パン)         | 牛乳               | ビーンズ<br>チリドッグ           | コーン<br>ポタージュ<br>スープ       |              | サンドパン<br>あぶら きびとう<br>かたくりこ<br>じゃがいも<br>ごまきこ パター        | だいず とりにく<br>ぎゅうにゅう<br>ワインナ<br>なまクリーム<br>しろインゲンまめ         | たまねぎ ビーマン<br>しょうが にんにく<br>エリンギ<br>セロリ<br>コーン<br>パセリ         | 693 kcal<br>28.8 g<br>29.9 g<br>2.5 g | 栄養士より<br>給食の時間は、給食当番<br>以外の人も含めて全員マ<br>スクが必要となります<br>ので、必ず持ってきてくだ<br>さい。  |
| 30 | 木  | ごはん                 | 牛乳               | じゃがいもの<br>そばろに          | おひたし                      |              | こめ じゃがいも<br>きびとう<br>かたくりこ あぶら<br>ごまあぶら                 | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく<br>だいず<br>かつおぶし                           | たまねぎ<br>にんじん<br>ごぼう えだまめ<br>ほうれんそう<br>キャベツ きゅうり             | 595 kcal<br>24.3 g<br>14.3 g<br>1.4 g | 栄養士より<br>給食の時間は、給食当番<br>以外の人も含めて全員マ<br>スクが必要となります<br>ので、必ず持ってきてくだ<br>さい。  |
| 31 | 金  | ひじき<br>ごはん          | 牛乳               | さかなの<br>コロコロあげ          | すましじる                     |              | こめ むぎ<br>あぶら<br>きびとう<br>ごま                             | ひじき とりにく<br>あぶらあげ だいず<br>ぎゅうにゅう しいら<br>とうふ なると<br>うすたらまご | にんじん しらたき<br>えだまめ しいたけ<br>しょうが ねぎ<br>はくさい こまつな<br>えのきだけ     | 604 kcal<br>30.9 g<br>20.1 g<br>1.9 g | 栄養士より<br>給食の時間は、給食当番<br>以外の人も含めて全員マ<br>スクが必要となります<br>ので、必ず持ってきてくだ<br>さい。  |

※表示している栄養価は4年生のもので、  
※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」 5月 「せいだのたまじ (山梨県)」



『せいだのたまじ』と聞いて、どのような料理かを思い浮かべられる人は少ないのではないのでしょうか？この料理は、山梨県上野原市にある桐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時間をかけて煮込んで作ります。

江戸時代に大ききんがあり、その時にじゃがいも村人に作らせ、ききんを救ったのが、中井清太夫という甲斐の代官です。『せいだのたまじ』というユニークなネーミングは、代官の名前をとって“せいだ”と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。

給食では、じゃがいもを一口大に切って、揚げてからみそだれとからめて作ります。

### 今月の座間の食材

- じゃがいも
- 大豆
- キャベツ
- 小松菜
- 大根
- 玉ねぎ

