



11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 しほろ えんぷん	お知らせ等		
					主菜	副菜	そのほか	あか		きいろ			みどり	
								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 調子をととのえるもの				
1	水	(ごはん)	牛乳	たかな そぼろどん	いものこじる		ぶたにく だいす とうふ とりにく	ぎゅうにゅう	こめ きびとう さといも こんにゃく	あぶら ごま	にんじん ごま たかな	だいこん ごぼう ねぎ しめじ にんにく たまねぎ	622 kcal 26.7g 13.2g 2.1g	2日(水) 秋野菜のミルク煮
2	木	ソフト フランス パン	牛乳	スパゲッティ ポロネーゼ	みそ ドレッシング サラダ		ぶたにく ベーコン だいす ツナ みそ	ぎゅうにゅう チーズ	ソフトフランス フィットチーネ きびとう	ごまあぶら ごま あぶら	にんじん トマト	にんにく たまねぎ しょうが セロリ きゅうり だいこん	610 kcal 27.2g 18.0g 2.6g	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、一番おいしく栄養も満点です！
6	月	ロール パン	乳酸 飲料	あきやさいの ミルクに	カレーあじの サラダ		とりにく しほろインゲンまめ	乳酸飲料 ぎゅうにゅう なまクリーム チーズ	ロールパン さつまいも きびとう こむぎこ	あぶら バター	にんじん ブロッコリー ほうれんそう	たまねぎ かぶ キャベツ きゅうり にんにく	682 kcal 25.4g 22.1g 2.0g	
7	火	ごはん	牛乳	さばの ソースがらめ	とんじる	みかん	さば ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	こめ かたくりこ きびとう さといも こんにゃく	あぶら	にんじん ごま	しょうが ねぎ だいこん ごぼう みかん	748 kcal 27.0g 28.2g 1.7g	11月8日は いい歯の日！
8	水	ぶどう パン	牛乳	サンマーめん	ひみこ スナック		ぶたにく だいす	ぎゅうにゅう りんぷ かえりにほし	ぶどうパン ちゅうかめん こめ かたくりこ さつまいも	ごまあぶら ごま あぶら	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ しいたけ はくさい	641 kcal 26.9g 18.7g 2.2g	
9	木	ごはん	牛乳	なまあげと だいこんの オイスターソースに	ごますあえ		とりにく なまあげ うずらたまご ツナ	ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも きびとう	あぶら ごまあぶら ごま	にんじん チンゲンサイ ごま	だいこん たまねぎ にんにく しょうが キャベツ	623 kcal 24.8g 18.4g 1.8g	しっかり噛んで よく磨こう！
10	金	ごはん	牛乳	さかなの みそマヨやき	ひじきの いために かきたまじる		しいら みそ とうふ たまご なると	ぎゅうにゅう ひじき	こめ こんにゃく きびとう かたくりこ	あぶら マヨネーズ ごまあぶら	にんじん パセリ ごま	たまねぎ えだまめ ねぎ えのきたけ	634 kcal 30.3g 16.8g 2.5g	14日(火) タコライス 新メニューの『タコライス』は、約40年前に沖縄県で作られた料理です。タコスの具をごはんの上にのせたのが始まりだといわれています。給食ではごはんとはタコス風の具材、ポイルキャベツを合わせていただきます。
14	火	(ごはん)	牛乳	タコライス	ポイルキャベツ パスタスープ		ぶたにく だいす とりにく	ぎゅうにゅう	こめ スパゲッティ きびとう	あぶら	にんじん トマト ピーマン ごま	にんにく たまねぎ キャベツ コーン	645 kcal 25.3g 12.6g 1.5g	
15	水	シナモン あげパン	牛乳	いしかりじる		バナナ	さけ とうふ みそ	ぎゅうにゅう	こめ ココッパ きびとう じゃがいも こんにゃく	あぶら バター	にんじん ごま	だいこん キャベツ コーン ねぎ パナナ	644 kcal 28.5g 23.4g 2.5g	
16	木	ごはん	牛乳	マーボーとうふ	ちゅうかサラダ		ぶたにく とうふ だいす みそ とりにく	ぎゅうにゅう	こめ きびとう かたくりこ はるさめ	ごまあぶら ごま あぶら	にんじん ごま	にんにく しょうが たまねぎ しいたけ きゅうり ねぎ キャベツ なす	671 kcal 26.7g 17.2g 1.8g	かぶ かぶは、赤や白、大小など80以上の種類があります。白い小かぶが最も一般的です。根の白い部分は淡色野菜で、ビタミンCや消化を助ける酵素がふくまれています。また、葉にはカロテンやカルシウムなどがふくまれているので、緑黄色野菜に分類されます。
17	金	ふきよせ ごはん	牛乳	ししゃもの いそべあげ	かぶの みそしる		あぶらあげ おからパウダー こうやとうふ みそ	ぎゅうにゅう ししゃも あおのり わかめ	こめ むぎ もちごめ きびとう こむぎこ さつまいも	あぶら	にんじん ごま	れんこん ごぼう しいたけ えだまめ たまねぎ かぶ	623 kcal 23.1g 19.4g 2.8g	
20	月	(ソフト めん)	牛乳	きつね ソフトめん	キャンディ ポテト		とりにく なると あぶらあげ	ぎゅうにゅう	ソフトめん しらたまご きびとう さつまいも	あぶら バター	にんじん ごま	ねぎ しいたけ はくさい	712 kcal 24.8g 18.8g 1.6g	
21	火	(ごはん)	牛乳	チキンカレー ライス	まめサラダ	ヨーグルト	とりにく しほろインゲンまめ だいす	ぎゅうにゅう ヨーグルト	こめ おむぎ きびとう じゃがいも	あぶら ごま ごま	にんじん さやいんげん	にんにく しょうが たまねぎ えだまめ キャベツ	761 kcal 26.1g 18.3g 1.6g	
22	水	★ ざまりん給食 ★					ほき みそ あぶらあげ おからパウダー こうやとうふ とりにく	ぎゅうにゅう のり	こめ むぎ しらたまご きびとう こむぎこ さつまいも	あぶら ごま	にんじん ごま ごま だいこん	たくあん ごぼう しいたけ ねぎ しめじ かんぴょう みかん	688 kcal 27.8g 19.2g 2.3g	座間の味 郷土料理を 知ろう
24	金	コッパ パン	牛乳	とうふの だんごじる	ナッツごぼう		とうふ おからパウダー とりにく だいす	ぎゅうにゅう	コッパパン しらたまご こめ かたくりこ きびとう	あぶら アーモンド ごま	にんじん ごま	だいこん しいたけ しめじ ねぎ ごま はくさい えのきたけ	645 kcal 28.7g 21.1g 2.4g	今月の座間の食材 ・小松菜 ・長ねぎ ・とうがん ・さつまいも ・里いも ・なす ・だいこん ・キャベツ ・ほうれん草 ・大豆 ・みそ
27	月	ごはん	牛乳	チャブチェ	もずくスープ		ぶたにく とうふ かまぼこ うずらたまご	ぎゅうにゅう もずく	こめ きびとう はるさめ	あぶら ごま ごまあぶら	にんじん チンゲンサイ ごま	しょうが にんにく ねぎ しいたけ はくさい たまねぎ	591 kcal 23.2g 16.4g 2.0g	
28	火	さけと きのこの ピラフ	牛乳	ちくわの ハーブあげ	はくさいの スープ		さけ とりにく ちくわ おからパウダー	ぎゅうにゅう チーズ	こめ むぎ こむぎこ	あぶら バター	にんじん ごま	エリンギ しめじ コーン たまねぎ えだまめ はくさい	595 kcal 22.3g 18.9g 2.5g	
29	水	ごはん	牛乳	いもに	ごまじょうゆ あえ	ひじき ふりかけ	ぶたにく	ぎゅうにゅう ひじき	こめ きびとう さといも こんにゃく	あぶら ごまあぶら ごま	にんじん ほうれんそう	だいこん ごぼう ねぎ もやし はくさい きゅうり	617 kcal 21.0g 14.9g 1.9g	
30	木	チーズ パン	牛乳	とりにくの ワインに	コーンサラダ		とりにく	ぎゅうにゅう	チーズパン きびとう かたくりこ じゃがいも	あぶら	にんじん トマト	にんにく たまねぎ エリンギ キャベツ きゅうり	642 kcal 28.7g 21.4g 2.7g	「和食」を食べよう

★ 22日(水)

は、テーマ献立です。11月は「ざまりん給食」です。

※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。




11月の食育目標

当番目標

感謝の気持ちを持って食べよう！

上手に配膳できるように工夫しよう！



令和5年度献立テーマ「座間の味 郷土料理を知ろう」 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で作った野菜は、農薬などを極力控え、みなさんの健康を考えたものです。そんな心のもった野菜を毎朝、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る自然をもっと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22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！