

4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 | のりもの | おかず | | | 飲み物 | | | | エネルギー タンパク質 塩分 | お知らせ等 | | |
|----|----|-------------|----------|------------------------|---------------------|-------------|--------------------------------------|--------------------------------|--|---------------------|----------------------|---|---------------------------------------|--|
| | | | | 主菜 | 副菜 | そのほか | あか | 色いろ | みどり | みどり | | | | |
| 11 | 火 | ごはん | 牛乳 | ツナそぼろ ごはん | みそしる | きよみ オレシ | ツナ とうとうら みそ | ぎゅうじゅう わかめ | こめ じゃがいも きびとう | ごま あじ | にんじん こまつな | たまねぎ ほくさい ねぎ きよみオレンジ | 642 kcal 26.0 g 15.5 g 1.9 g | 1学期給食開始 |
| 12 | 水 | しよく パン | 乳酸 飲料 | キャロット シチュー | ひじきサラダ | | とりにく しるインゲン豆 | ぎゅうじゅう なすクリーム チーズ ひじき | しよくパン じゃがいも こむぎ きびとう | あぶら バター | にんじん | たまねぎ えだまめ キャベツ きよみの コーン | 666 kcal 25.2 g 17.0 g 2.8 g | たくさん食べてね!  |
| 13 | 木 | ごはん | 牛乳 | とうふの ちゅうかに | はるさめ サラダ | | 高たにく おひき とうふ うすらたまご とりにく | ぎゅうじゅう | こめ きびとう かたくりこ はるさめ | あぶら こまあぶら こま | にんじん チンゲンサイ | たまねぎ にんにく しょうが たけのこ キャベツ | 685 kcal 26.7 g 18.3 g 1.7 g | 11日(火) きよみオレンジ |
| 14 | 金 | コッパ パン | 牛乳 | ワンタン スープ | だいすにとほし のあまから | りんご ジャム | 高たにく だいす | ぎゅうじゅう みえりにほし | コッパパン ワンタンのかわ きびとう かたくりこ ジャム | あぶら こまあぶら こま | にんじん こまつな にら | しょうが えだまめ もやし たけのこ ねぎ | 627 kcal 29.4 g 19.8 g 2.3 g | 日本の温州みかんの品 種である「宮川早生み かん」とオレンジの品 種「トロピタオレンジ」 をかけ合わせたも の。そのため、利 害の甘いみかんの味わ いて、オレンジのさわ やかな香りを楽しむこ とができます。 |
| 17 | 月 | (サンド パン) | 牛乳 | セルフ フィッシュ サンド | コーン ポタージュ スープ | | しるみさかな とりにく しるインゲン豆 | ぎゅうじゅう なすクリーム | サンドパン きびとう じゃがいも こむぎ | あぶら バター | パセリ | たまねぎ エリンギ セロリ コーン | 704 kcal 29.7 g 25.6 g 2.6 g | |
| 18 | 火 | ごはん | 牛乳 | じゃがいもの そぼろに | しおナムル | | なまあげ 高たにく だいす | ぎゅうじゅう | こめ じゃがいも かたくりこ | あぶら こまあぶら こま | にんじん ほうれんそう | たまねぎ ごぼう えだまめ もやし キャベツ | 639 kcal 25.3 g 18.0 g 1.5 g | 14日(金) ワンタンスープ 豚肉をねったあんをひ とつと手作業でワ ンタンの皮に包みま す。野菜たっぷりの スープにワンタンを加 えます。 |
| 19 | 水 | くろパン | 牛乳 | さかなの マスタードやき | マッシュポテト やさいスープ | | 高 しるインゲン豆 とりにく | ぎゅうじゅう | くろパン じゃがいも | マヨネーズ バター あぶら | にんじん こまつな | たまねぎ キャベツ コーン | 606 kcal 26.9 g 18.3 g 2.8 g | 20日(木) カラマダリン 温州みかんにキングマ ンダリンをかけたあ まから、アメリカ生まれ の香のみかんです。4月 頃から目をむかえるの で、これからおいしい 時期です。 |
| 20 | 木 | ごはん | 牛乳 | 高たにくの うまに | なめこじる | カラマン ダリン | 高たにく こむぎ みそ | ぎゅうじゅう | こめ しらたき きびとう | あぶら | にんじん こまつな | たまねぎ しいたけ なめこ だいこん ほくさい カラマダリン | 679 kcal 26.7 g 14.6 g 2.3 g | |
| 21 | 金 | しらす ごはん | 牛乳 | にくだんごの あまから | すましじる | | あぶらあげ 高たにく とうふ かまぼこ | ぎゅうじゅう しらす わかめ | こめ せき まき かたくりこ | あぶら こま | にんじん こまつな | しいたけ えだまめ たけのこ ねぎ ほくさい えのきだけ | 589 kcal 23.3 g 18.3 g 2.5 g | |
| 24 | 月 | ごはん | 牛乳 | さかなの ごまクチャップ ソース | ごもくスープ | | さば あからパウダー とりにく うすらたまご | ぎゅうじゅう | こめ かたくりこ きびとう | あぶら こま | にんじん こまつな | しょうが たまねぎ もやし たけのこ | 756 kcal 26.4 g 29.2 g 1.4 g | 1年生練習給食 |
| 25 | 火 | ナン | 牛乳 | キーマカレー | キャベツの サラダ | ヨーグルト | 高たにく おひき ツナ | ぎゅうじゅう チーズ ヨーグルト | ナン きびとう じゃがいも こむぎ | あぶら バター | にんじん トマト | にんにく しょうが たまねぎ えだまめ きよみ | 622 kcal 30.2 g 1.5 g 2.6 g | 1年生給食開始 |
| 26 | 水 | ごはん | 牛乳 | すきやき ふうに | ごまあえ | | なまあげ 高たにく | ぎゅうじゅう | こめ しらたき じゃがいも きびとう | あぶら こま | にんじん ほうれんそう | ねぎ たまねぎ ほくさい しいたけ キャベツ もやし | 630 kcal 22.5 g 15.4 g 1.1 g | 今月の 座間産の食材 |
| 27 | 木 | セサミ あげパン | 牛乳 | どさんこじる | | バナナ | あからパウダー 高たにく とうふ みそ | ぎゅうじゅう わかめ | こめ コッパパン きびとう じゃがいも | あぶら こま バター | にんじん | ねぎ コーン キャベツ バナナ | 646 kcal 27.0 g 24.3 g 2.6 g | こまつな ねぎ ほうれんそう キャベツ ほくさい だいす |
| 28 | 金 | ロール パン | 牛乳 | にこみそば | じゃがいもの チーズやき | | とりにく きつあげ あからあげ ハム | ぎゅうじゅう チーズ | ロールパン うどん じゃがいも きびとう | あぶら | にんじん こまつな パセリ | ねぎ ほうろ しいたけ たまねぎ コーン | 585 kcal 23.9 g 20.0 g 2.3 g | 座間の味 郷土料理を知ろう |

★28日(金) は、テーマ献立です。4月は『煮込みそば』です。

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

4月の栄養目標
当番目標

よい食事について知り、楽しく食事ができるようにしよう！
当番の仕事をしっかり覚えよう！



令和5年度の献立テーマは、「座間の味 郷土料理を知ろう」です！

今年度の献立テーマは、昨年度に引き続き「座間の味 郷土料理を知ろう」です。私たちが住んでいる座間市は、神奈川県のおおのほ中央に位置し、露地野菜を中心とした東部地域の畑作、水稲を中心とした西部の稲作、温室施設を利用した農業がおこなわれています。他地域へ出荷するほどたくさんは作っていませんが、米や麦、野菜や果物など、様々な農産物が作られています。「座間の味」をもっと知ってほしい、郷土料理（郷土給食）としてこれからも伝えていきたいと思い、今年度も同じテーマにしました。「座間の味」を紹介し続けていきますので、知識だけでなく目や舌でも覚えてほしいなと思います。



令和4年度献立テーマ「座間の味 郷土料理を知ろう」 4月 『煮込みそば』



座間ではお祝いのときなどに昔から「そば」を食べる風習がありました。「そば」といっても、座間ではそばの作付けが盛んでなかったことからそば粉の入っていない、小麦粉だけのものが多かったようです。野菜をたくさん入れて煮込んだそばをお祝い集まった際の締めとして食べていたそうです。

4月は、進級と1年生の入学をお祝いして「煮込みそば」を提供します。みなさんが今年度元気にすごせるよう、そして1年を通してたくさんの成長ができますようにと願いをこめました。そば（うどん）と肉やにんじん・ごぼうなどの野菜を昆布とききは筋でとっただしにしょうゆで調味して煮込みました。座間の郷土料理を味わって食べましょう！

栄養士からのお知らせ

- ★ 4月より給食で提供する牛乳のパックがストローレス対応になります。1～3年生は今まで通りストローで飲みますが、4年以上はストローなしで飲むこととなります。
- ★ 給食時間は「いただきます」をするまでは全員マスクを付けます。忘れないようにお願いします。