



1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 ごはん	のみもの	おかず			ざいりょう			エネルギー		お知らせ等		
				主菜	副菜	そのほか	あか 主に体をつくるもの	きいろ 主にエネルギーになるもの	みどり 主に体の調子をととのえるもの	タンパク質 しぼう	えんぷん			
11	木	ごはん	牛乳	にしめ	きりぼし だいごん ごますあえ	やきのり	とりにく ちくわ こうやどうふ ツナ	ぎゅうにゅう こんぶ のり	こめ さといも こんにやく きびとう	あぶら ごま ごまあぶら	にんじん さやいんげん ほうれんそう	れんこん しいたけ きりぼしだいごん きゅうり	606 kcal 23.7 g 12.7 g 2.2 g	3学期給食開始
12	金	こめこ バター ロール	牛乳	ちゃんぽんめん	だいずと さつまいもの カリント		ぶたにく いわ えび なると だいず	ぎゅうにゅう	こめ ロール ちゅうかめん かたくりこ さつまいも きびとう こくとう	あぶら ごま ごまあぶら	にんじん ごまつな	はくさい きくらげ しょうが にんにく もやし ねぎ	664 kcal 30.2 g 21.7 g 2.3 g	
15	月	(ごはん)	牛乳	こんさい カレーライス	はくさい サラダ	ヨーグルト	ぶたにく しろうインゲン豆 ツナ	ぎゅうにゅう チーズ ヨーグルト	こめ ごむぎ じゃがいも きびとう	あぶら バター ごまあぶら ごま	にんじん	しょうが れんこん ごぼう きゅうり	760 kcal 25.0 g 19.5 g 1.9 g	根菜カレー ライス
16	火	ちゅうか おこわ	牛乳	はるまき	くきわかめ スープ	みかん	ぶたにく やき えび とうふ みそ とうらたまご	ぎゅうにゅう くきわかめ	こめ むぎ もちこめ はるまきの皮 かたくりこ	ごまあぶら あぶら ごま	にんじん ごまつな	たけのこ しいたけ えだまめ もやし ねぎ みかん	628 kcal 23.6 g 18.4 g 2.3 g	みなさんに人気の カレーライスに寒い 季節が旬の根菜 類「にんじん・れ んこん・ごぼう」 を入れました。 しっかりかんで食 べましょう！
17	水	ごはん	牛乳	マーボーどうふ	ちゅうか サラダ		ぶたにく だいず どうふ みそ とりにく	ぎゅうにゅう	こめ きびとう はるまめ かたくりこ	あぶら 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 しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり	636 kcal 26.1 g 17.1 g 1.8 g	
18	木	くろパン	牛乳	さかなの ピザふうやき	さつまいもの ミルクに マカロニスープ		ぶたにく しろうインゲン豆 とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	くろパン きびとう さつまいも マカロニ	あぶら バター	ピーマン にんじん ごまつな	たまねぎ コーン キャベツ	719 kcal 33.4 g 19.4 g 2.6 g	22日、23日は 6年生が家庭科の 授業で考えたメ ニューのうち、 クラスの代表メ ニューを給食の 献立に取り入れ ました！
19	金	(ごはん)	牛乳	とりそぼろ ごはん	のっぺいじる		とりにく だいず ほろたまご ちくわ	ぎゅうにゅう	こめ きびとう さといも かたくりこ	あぶら	にんじん ごまつな	しょうが だいごん ごぼう ねぎ	606 kcal 25.9 g 13.4 g 2.0 g	
22	月	ごはん	牛乳	さばのみそやき	なめこじる	ぼんかん	さば みそ とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	こめ きびとう	ごまあぶら	にんじん ごまつな	しょうが にんにく だいごん なめこ ねぎ ぼんかん	686 kcal 25.2 g 24.3 g 2.0 g	6-1 給食
23	火	キムチ チャーハン	牛乳	とりにくの ココロあげ	ワンタン スープ		ぶたにく やき ぶたにく とりにく おからパウダー	ぎゅうにゅう	こめ むぎ かたくりこ じゃがいも ワンタンの皮	あぶら ごまあぶら	にんじん ごまつな にら	えだまめ にんにく しょうが ねぎ もやし たまねぎ	606 kcal 26.8 g 15.6 g 2.2 g	6-2 給食
24	水	ごはん	牛乳	ぶりとだいごん のもの	さつまじる	なっとう	ぶり とりにく あぶらあげ みそ なっとう	ぎゅうにゅう	こめ かたくりこ さつまいも きびとう	あぶら	にんじん ごまつな	しょうが だいごん えだまめ はくさい ねぎ しめじ	734 kcal 29.4 g 21.8 g 2.2 g	1月24日～30日 全国学校給食週間
25	木	ロール パン	牛乳	みそにこみ うどん	スパイシー ポテト ビーンズ		ぶたにく みそ だいず	ぎゅうにゅう	ロールパン うどん こめ じゃがいも きびとう こんにやく	あぶら	にんじん ごまつな	にんにく だいごん はくさい しいたけ ねぎ	617 kcal 27.0 g 22.1 g 2.3 g	フリ フリは、日本の沿 岸でとれる大型の 魚です。成長とと もに呼び名が変 わる出世魚で、関東 では「ワカシーイ ナダーフリ」呼び 方が変化してい ます。また、縁起 のよい魚とされて います。
26	金	ごま きなこ トースト	牛乳	ちゃんこじる		バナナ	きなこ ぶたにく とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	しょうパン きびとう	あぶら マーガリン ごま	にんじん	はくさい しめじ もやし ごぼう ねぎ バナナ	626 kcal 24.1 g 24.7 g 2.4 g	
29	月	コッペ パン	乳酸 飲料	ホワイト ビーンズ シチュー	カレーあじの サラダ		とりにく しろうインゲン豆 きんとき豆 だいず ツナ	乳酸飲料 ぎゅうにゅう なまクリーム チーズ	コッペパン じゃがいも ごむぎ	あぶら バター	にんじん パセリ ほうれんそう	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり	654 kcal 26.6 g 18.6 g 2.3 g	
30	火	(ごはん)	牛乳	きんぴらどん	さといもの みそじる	みかん	ぶたにく こうやどうふ あぶらあげ みそ てつくりみそ	ぎゅうにゅう	こめ きびとう しらたき さといも	あぶら ごま ごまあぶら	にんじん さやいんげん ごまつな	ごぼう ねぎ はくさい みかん	646 kcal 24.2 g 16.7 g 1.8 g	かながわ産品 DAY給食
31	水	ソフト フランス パン	牛乳	ごもく すいとん	まめまめ みそまめ		ぶたにく なると おからパウダー だいず みそ こうやどうふ	ぎゅうにゅう	ソフトフランスパン きびとう ごむぎ かたくりこ しらたまご	あぶら	にんじん ごまつな	だいごん はくさい しいたけ ねぎ	674 kcal 31.0 g 22.0 g 2.4 g	

★ 11日(木)

は、テーマ献立です。1月は「煮しめ」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。



1月の食育目標

当番目標

給食は栄養の整った食事であることを知ろう！

効率よく運搬・配膳をしよう(時間や方法も考えよう)！



令和5年度献立テーマ「座間の味 料理を知ろう」 1月「煮しめ」



「煮しめ」は根菜や鶏肉、しいたけなどの具材を甘辛く煮込んで作る煮物のことで、宴会の場で振舞われたことから、お祝いの料理としてお正月に準備し食べる家庭が増え、各地域の特色を活かしながら郷土料理として受け継がれています。おせち料理の一つとして広く知られていますが、縁起の良い意味が込められている食材が多く使われています。例えば、里芋はたくさんの子芋ができることから「子宝・子孫繁栄」、ごぼうは地中深くしっかり根を張ることから「一家の繁栄」、れんこんは穴が開いていて先が見えることから「将来の見通しがよくなるように」、しいたけは亀の甲羅に見立て「長寿」などです。そして、たくさん具材をひとつの鍋で煮ることで「家族が仲良く、末永く暮らせますように」という願いも込められています。今年もみんなで仲良く元気に過ごせますようにという願いを込めて給食に提供しますので、味わって食べてくださいね。



1月24日から30日は全国学校給食週間です

◇◇ 給食委員会が学校保健委員会の発表を行いました ◇◇

12月1日(金)に学校保健委員会を行い、今年は給食委員会が『郷土料理を食べて健康になろう』という題目で発表しました。夏休みの前から調べ学習を行い、スライドや原稿の作成をして、郷土料理の紹介、由来、健康への繋がり等について発表をしました。給食委員会の発表の後に、座間市八華会の北井 夏生さんから座間の郷土料理についてお話をさせていただきました。ひばりが丘小学校の子どもたちが郷土料理について興味・関心を持ち、進んで食べるようになってくれたら嬉しいです。

～ 今月の座間の食材 ～

- ・ごまつな
- ・ほうれん草
- ・だいごん
- ・さといも
- ・さつまいも
- ・きなこ
- ・はくさい
- ・ごぼう
- ・ねぎ
- ・にんじん
- ・だいず
- ・手作りみそ