



10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 ハンごはん	のみの	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	さいろ	みどり	タンパク質	えんぷん			
2	月	ぶどうパン	牛乳	みそラーメン	スパイシーポテトビーンズ		ぶたにくみそ だいす	ぎゅうにゅう	ぶどうパン ちゅうかめん じゃがいも かたくりこ きびとう	ごまあぶら あぶら	にんじん ごまつな	しょうが にんにく ちやし ねぎ はくさい コーン	640 kcal 288 g 193 g 25 g	ツナ
3	火	ごはん	牛乳	ツナじゃが	わふうナムル		ツナ なまあげ	ぎゅうにゅう こんぶ	こめ しらたき きびとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら ごま	にんじん さやいんげん ほうれんそう	ごぼう たまねぎ キャベツ ちやし	611 kcal 228 g 160 g 16 g	ツナは、たんぱく質が多く、そのほか魚に含まれるDHAやEPAなどの体によい脂も豊富な食品です。
4	水	(サンドパン)	牛乳	セルフハンバーガー	フォーのスープ	バナナ	ハンバーグ とりにく	ぎゅうにゅう	サンドパン きびとう フォー	あぶら	にんじん にら	たまねぎ しょうが ちやし バナナ	692 kcal 280 g 234 g 27 g	4年生 連合音楽会
5	木	ごはん	牛乳	ひきにくもやしいため	わかめスープ		ぶたにく だいす とうふ みそ とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	こめ きびとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら ごま	にんじん にら	にんにく しょうが たまねぎ えだまめ はくさい	634 kcal 282 g 145 g 19 g	ごぼう
6	金	(ごはん)	牛乳	カレーライス	かんぴょうサラダ		ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	こめ じゃがいも ごむぎ きびとう	あぶら ごまあぶら ごま	にんじん ごまつな	しょうが にんにく たまねぎ えだまめ ちやし かんぴょう	736 kcal 248 g 182 g 19 g	ごぼうのおいしい季節となりました。旬の時期のごぼうは香りがよく、しやしやしきとした独特のほろろ味で、旨みも多いため、この旨みは皮の部分に多く含まれているので、皮をむく際は弱めにむいて調理するのがお勧めです。
10	火	きのこごはん	牛乳	いわしフライ	かきたまじる	みかん	あぶらあげ とりにく いわし とうふ たまご なると	ぎゅうにゅう	こめ むぎ きびとう しらたき パンこ かたくりこ	あぶら	にんじん ごまつな	まいたけ しいたけ エリンギ えだまめ ねぎ みかん	659 kcal 235 g 215 g 25 g	
11	水	ごはん	牛乳	がんもどきのうまに	ツナとわかめのサラダ		とりにく がんもどき ツナ	ぎゅうにゅう わかめ	こめ きびとう こんにゃく じゃがいも	あぶら ごまあぶら	にんじん さやいんげん	ごぼう とうがん しいたけ キャベツ きゅうり だいこん	615 kcal 239 g 147 g 19 g	
12	木	コッペパン	牛乳	ハンガリーシチュー	ひじきサラダ		ぶたにく ベーコン ツナ	ぎゅうにゅう ひじき	コッペパン きびとう じゃがいも ごむぎ	あぶら バター	にんじん トマト ピーマン	たまねぎ エリンギ キャベツ きゅうり コーン	605 kcal 252 g 201 g 28 g	6年生 修学旅行
13	金	くろパン	牛乳	さかなのごまごまあげ	ペンネスープ		さけ おからパウダー とりにく	ぎゅうにゅう	くろパン ごむぎ パンこ マカロニ	あぶら ごま	にんじん ごまつな	たまねぎ キャベツ	707 kcal 340 g 268 g 24 g	
16	月	ごはん	牛乳	とうふのちゅうかに	はるさめサラダ		とうふ ぶたにく だいす ちゅうかに なると	ぎゅうにゅう	こめ きびとう かたくりこ はるさめ	あぶら ごまあぶら ごま	にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり	701 kcal 275 g 199 g 18 g	魚の ごまごま揚げ
17	火	カレーピラフ	牛乳	ししゃものハーブあげ	やさいスープ		とりにく フィナー おからパウダー	ぎゅうにゅう しやし	こめ むぎ じゃがいも	あぶら バター	にんじん ごまつな パセリ	たまねぎ エリンギ キャベツ コーン	812 kcal 246 g 187 g 22 g	鮭にパン粉だけではなく、たっぷりの白ごまと黒ごまを付けて油で揚げました。食欲やごまの香ばしさを楽しめるフライです。
18	水	(ごはん)	牛乳	とりそぼろごはん	こんさいごまじる	みかん	とりにく だいす たまご あぶらあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう	こめ きびとう こんにゃく	あぶら ごま	にんじん ごまつな	しょうが だいこん れんこん ごぼう ねぎ みかん	676 kcal 280 g 169 g 20 g	
19	木	ソフトフランスパン	乳酸飲料	さつまいもシチュー	ごまドレサラダ		とりにく しるインゲン豆	ぎゅうにゅう なまクリーム チーズ	ソフトフランス さつまいも ごむぎ きびとう	あぶら バター ごま	にんじん	たまねぎ えだまめ キャベツ きゅうり コーン もやし	654 kcal 239 g 159 g 22 g	さつまいも
20	金	コッペパン	牛乳	さかなのパンこやき	ジャーマンポテト きりぼし だいこんスープ		しいら ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	コッペパン きびとう パンこ じゃがいも	マヨネーズ あぶら バター	パセリ にんじん	きりぼしだいこん たまねぎ キャベツ えのきだけ	628 kcal 317 g 215 g 29 g	旬のさつまいもには、でんぷんやビタミンCがたっぷりとふくまれています。時間をかけて加熱するとでんぷんが糖に変身して甘くなります。
23	月	ロールパン	牛乳	ちゃんぽんうどん	だいがくいも		ぶたにく いか えび なると	ぎゅうにゅう	ロールパン うどん さつまいも きびとう	あぶら ごまあぶら ごま	にんじん ごまつな	キャベツ ちやし ねぎ きくらげ しょうが	644 kcal 227 g 201 g 21 g	今月の 座間の食材
24	火	ごはん	牛乳	ぶたにくのキムチいため	ビーフンスープ		ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	こめ きびとう かたくりこ ビーフン	あぶら ごま ごまあぶら	にんじん ごまつな にら	はくさい しいたけ しょうが にんにく コーン キャベツ	648 kcal 248 g 150 g 21 g	ごまつな ピーマン とうがん
25	水	チーズパン	牛乳	まめとひきにくのインドに	はくさいサラダ		ぶたにく だいす きんときまめ ツナ	ぎゅうにゅう	チーズパン ごむぎ きびとう	あぶら ごまあぶら ごま	にんじん トマト	にんにく たまねぎ えだまめ はくさい きゅうり	652 kcal 323 g 228 g 27 g	ごぼう ねぎ さつまいも 大豆 きなこ 手作りみそ
26	木	ごはん	牛乳	さばのねぎみそやき	けんちんじる		さば とうふ あぶらあげ とりにく みそ	ぎゅうにゅう	こめ こんにゃく きびとう	あぶら ごま	にんじん ごまつな	しょうが ねぎ だいこん ごぼう	686 kcal 270 g 255 g 19 g	座間の味 郷土料理を 知ろう
27	金	きなこトースト	牛乳	ワンタンスープ		みかん	きなこ おからパウダー ぶたにく	ぎゅうにゅう	しよくパン ワンタンのかわ きびとう	マーガリン ごまあぶら	にんじん ごまつな にら	しょうが たまねぎ ちやし ただのこ ねぎ みかん	635 kcal 255 g 242 g 24 g	ごはんを食べて
30	月	ごはん	牛乳	とりにくとだいこんのもの	ごまあえ	ふりかけ	とりにく なまあげ	ぎゅうにゅう のり	こめ こんにゃく きびとう	あぶら ごま	にんじん チンゲンサイ ほうれんそう	しょうが だいこん キャベツ ちやし	582 kcal 222 g 156 g 16 g	食料自給率を上げよう
31	月	さつまいもごはん	牛乳	ちくわのいそべあげ	なめこじる		ちくわ おからパウダー みそ とうふ	ぎゅうにゅう あおのり	こめ むぎ さつまいも きびとう ごむぎ かたくりこ	あぶら ごま	にんじん ごまつな	なめこ だいこん ねぎ	592 kcal 200 g 151 g 26 g	HAPPY HALLOWEEN

※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。

10月の食育目標

食べ物と健康について知り、楽しく食べよう!

当番目標

静かに配膳しよう!



令和5年度献立テーマ「座間の味郷土料理を知ろう」 10月 “けんちん汁”

「けんちん汁」は江戸時代に中国から日本へ伝わった「巻織」がきっかけといわれています。「巻織」は千切りにしただいこんやにんじん、ごぼうなどを油で炒め、くずした豆腐と合わせて湯葉や薄巻き玉子で巻いて、揚げたり蒸したりする料理です。これが日本へ伝わり、汁物になり、「けんちん汁」ができたといわれています。

「けんちん汁」は、だいこんやにんじん、ごぼうなどの野菜を炒めて、豆腐を入れて作るのが特徴です。座間では、米・麦・アワ・キビ・豆の5つの穀物の神様であるお稲荷様を祭り、農作物の豊作を願う初午の日に、ほとんどの家で作られていました。

給食では先取りして座間の野菜たっぷりの「けんちん汁」を紹介します。初午の日におうちでも作れるように、味わって食べてくださいね。