

今月の食育目標

じょうぶな体をつくる たんぱく質について知ろう！



座間市の郷土料理給食にざまりんマークが付いています。調べてみてね！



Main table with columns for Date, Day, Main Dish, Side Dish, Other, Energy, Protein, Fat, and Carbohydrate. Rows include meals like Gohan, Teriyaki, Curry, and various soups.

2月3日は節分です。節分は、季節の変わり目に悪い物を追い払い、良いものを呼び込むための行事です。「鬼は外！福はうち！」と言いつつ豆まきをして鬼を退治することで、病気や災難を追い払うとされています。また、自分の年の数だけ豆を食べると、病気にらず健康に過ごせると言われています。

※6年生が家庭科の授業で献立について学び、給食を考えました。

★6-1と給食室の「コラボ給食」
ごはん、牛乳、つくねパーク、大学がほちゃ、なめこ汁という栄養満点の献立を考えてくれました。大学〇〇という大学いも(さつまいも)が宿客ですが、かほちゃで作ることによって、ほくほく食感が楽しめるのでうなめこ汁にも野菜がたくさん入っっていて栄養もしっかり蓄えられていますね◎



★6-2と給食室の「コラボ給食」
ココア揚げパン、牛乳、肉団子スープ、フルーツポンチという見た目も楽しい献立を考えてくれました。

フルーツポンチにはナタデココも入って食べ応えのあるデザートになりそうですね♪
肉団子スープにはたくさんの野菜が入っていて、栄養満点です。寒い冬にぴったりのメニューです◎

◎京都府の郷土料理◎
「大根と厚揚げの炊いたん」

きりたんぼとは秋田県の郷土料理です。炊き上げたご飯をすりこぎですりつぶし、杉の串に纏りつけて炭火で焼いて作ります。

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7年度 献立テーマ 「日本の郷土料理を知ろう！」 大根と厚揚げの炊いたん「京都府」

2月の日本の郷土料理は、京都府「大根と厚揚げの炊いたん」です。「炊いたん」とは、京都を含めた関西で使われる料理名のことを言います。「炊いたもの」という調理法を説明する言葉が料理名化したものです。ひたひたのお出汁や煮汁で、食材をコトコトと加熱し、素材にお出汁や煮汁のうま味を含ませる調理法を言います。

また、味付けの調味料に使っている「薄口しょうゆ」は、江戸時代に京都の精進料理や懐石料理に使われてきた歴史があり、色が薄く塩味がしっかりしているので料理の仕上がりをさっぱりとさせてくれます。本場の炊いたんは、厚揚げと大根だけのシンプルな料理ですが、給食ではにんじんやいんげんを入れて彩りよく仕上げました。京都の味をおいしくいただきます。

【京都府の地図】



今月の食育目標

しょうぶな体をつくる たんぱく質について知ろう！



座間市の郷土料理給食にぎまりマークが付いています。調べてみてね！



Main table with columns for Date, Day, Main Dish, Side Dish, Protein, Energy, and Nutrients. Rows include meals like 'ごはん (ごはん)', 'カレーライス', 'ドライカレーライス', etc.

2月3日は節分です。節分は、季節の変わり目に悪い物を追い払い、良いものを呼び込むための行事です。「鬼は外！福はうち！」と言いなから豆まきをして鬼を退治することで、病氣や災難を追い払うとされています。また、自分の年の数だけ豆を食べると、病氣にならず健康に過ごせると言われています。

※6年生が家庭科の授業で献立について学び、給食を考えました。

★6-1と給食室の「コラボ給食」ごはん、牛乳、つくねバーグ、大学かぼちゃ、なめこ汁という栄養満点の献立を考えてくれました。大学〇〇という大学いも(さつまいも)が有名ですが、かぼちゃで作ることによって、ほくほく甘い食感が楽しめるそうですね。なめこ汁にも野菜がたくさん入っていて栄養もしっかり考えられていますね。

★6-2と給食室の「コラボ給食」ココア揚げパン、牛乳、肉団子スープ、フルーツポンチという見た目も楽しい献立を考えてくれました。フルーツポンチにはナタデココも入って食べ応えのあるデザートになりそうですね。肉団子スープにはたくさんの野菜が入っていて、栄養満点です。寒い冬にぴったりのメニューです。

◎京都府の郷土料理◎「大根と厚揚げの炊いたん」きりたんぼとは秋田県の郷土料理です。炊き上げたご飯をすりこぎですりつぶし、杉の串に擡りつけて炭火で焼いて作ります。

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7年度 献立テーマ 「日本の郷土料理を知ろう！」 大根と厚揚げの炊いたん「京都府」

2月の日本の郷土料理は、京都府「大根と厚揚げの炊いたん」です。「炊いたん」とは、京都を含めた関西で使われる料理名のことを言います。「炊いたもの」という調理法を説明する言葉が料理名化したものです。ひたひたのお出汁や煮汁で、具材をコトコトと加熱し、素材にお出汁や煮汁のうま味を含ませる調理法を言います。

また、味付けの調味料に使っている「薄口しょうゆ」は、江戸時代に京都の精進料理や懐石料理に使われてきた歴史があり、色が薄く塩味がしっかりしているので料理の仕上がりをさっぱりとさせてくれます。本場の炊いたんは、厚揚げと大根だけのシンプルな料理ですが、給食ではにんじんやいんげんを入れて彩りよく仕上げました。京都の味をおいしくいただきます。

【京都府の地図】

