

こんげつ  
今月の  
しよくいくちくひょう  
食育目標

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



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。  
探してみてね！



日	曜日	しゅよく 主食	のみも の	おかず		そのほか	ざいりょう			エネルギー		©座間市
				しゅざい 主菜	ふくざい 副菜		きいろ	あか	みどり	たんぱく質		
							エネルギー もとなる	からだ 体をつくる もとなる	からだ 体の調子を 整えるもとなる	脂質	食塩相当量	
11	金	セサミ あげパン	牛乳	どさんこじる		バナナ	コッペパン あぶら さとう こま じゃがいも バター	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ わかめ みそ	コーン なげねぎ にんじん キャベツ バナナ	618 kcal 23.6 g 24.1 g 2.4 g	★新学期が始まりました★ 今年もみんなが楽しみにしている おいしい給食を食べ て元気にならばって くださいな!	
14	月	コッパ パン	牛乳	さかなの ハーブチーズやき	リヨネーズポテト	やさいスープ	コッペパン マヨネーズ パンコ じゃがいも バター あぶら	ぎゅうにゅう しゃけ こなチーズ ペーコン ぶたにく	たまねぎ キャベツ とうもろこし こまつな にんじん	569 kcal 29.5 g 19.5 g 2.5 g	給食を食べ て元気にならばって くださいな!	
15	火	ごはん	牛乳	にくじゃが	よごし	すこやか ふりかけおかか	ごはん じゃがいも あぶら さとう こま	ぎゅうにゅう ぶたにく きぬあけ みそ	たまねぎ だけのこ ごぼう にんじん きゅうりけん こまつな キャベツ もやし	596 kcal 22.9 g 14.0 g 1.8 g	富山県の郷土料理「よごし」 は、主にみそ和えて、他の地域 では、ごまを和えて「ごまよ ごし」とも言われています。	
16	水	ナン	牛乳	キーマカレー	キャベツの サラダ		ナン じゃがいも ごむぎこ あぶら バター さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず チーズ とりにく	にんにく しょうが にんじん たまねぎ えだまめ トマト キャベツ とうもろこし きゅうり	530 kcal 25.1 g 20.8 g 2.6 g	みんなが大好きな キャベツサラダです! 食物繊維が豊富な、鍋内の お味噌汁をしてくれま	
17	木	ごはん	牛乳	こまつな そばろどん	ビーフンスープ		ごはん さとう ごま ビーフン あぶら	ぎゅうにゅう ツナ こうやとうふ みそ とりにく	にんじん たまねぎ こまつな いいたけ とうもろこし キャベツ	571 kcal 24.1 g 14.5 g 1.6 g	ダジャレかな? こまつなとツナの入った たんぱく質と鉄分たっぷりの どんぶりです。	
18	金	くろパン	牛乳	にこみ そば	じゃが芋の チーズ焼き		くろパン うどん さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく くと あぶらあけ チーズ ポークハム	にんじん ごぼう なげねぎ こまつな たまねぎ とうもろこし パセリ	564 kcal 24.1 g 16.6 g 2.5 g	名前ば、にこみそばと言いますが 学校では、福ろうどんを使っ ています。具材も多く栄養たっぷりの メニューです。	
21	月	ごはん	牛乳	にくやさ いいため	なめこじる	オレンジ	ごはん あぶら ごま かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん チンゲンサイ にら りんご こなめこ だいこん なげねぎ こまつな きよみオレンジ	597 kcal 24.7 g 14.6 g 1.9 g		
22	火	しらす ごはん	牛乳	とりにくの コロコロあげ	すましじる		こめ むぎ さとう あぶら かたくりこ じゃがいも	しらす あぶらあけ わかめ ぎゅうにゅう とりにく とうふ なると	にんじん だけのこ しいたけ えだまめ なげねぎ こまつな えのきだけ	564 kcal 27.8 g 17.5 g 2.2 g	小さくても食べやすい大きさの コロコロとした唐揚げです。 味もしっかりしみ込んで とってもジューシーです。	
23	水	ごはん	牛乳	さかなの かわりソース	ごもくスープ		ごはん かたくりこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう さば おから ぶたにく うずらのたまご	にんじん だけのこ たまねぎ こまつな キャベツ しいたけ	569 kcal 23.6 g 14.9 g 1.6 g	鯖には、オメガ3 (DHA・EPA) が豊富に含まれています。 血がさらさらになると 言われています。	
24	木	ロール パン	牛乳	チリコンカン	ツナサラダ		ロールパン マカロニ あぶら こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう さんときまめ ミックスビーンズ だいず ペーコン ぶたにく ツナ	たまねぎ にんじん にんにく パセリ トマト ししとういんげん えだまめ キャベツ きゅうり レモン	710 kcal 29.4 g 26.8 g 2.3 g	チリコンカンとは、 メキシコのお料理で、ひき肉・ トマト・お豆の入った スパイシーな煮込み料理です。	
25	金	コッパ パン	発酵乳	マカロニの クリームに	みそドレッシング サラダ		コッペパン マヨネーズ あぶら こむぎこ バター さとう こま	ほうとうにゅう しめじ ほろろけんそう チーズ なまクリーム ぎゅうにゅう みそ	たまねぎ にんじん しめじ ほろろけんそう ししとういんげん だいこん キャベツ きゅうり しょうが	630 kcal 25.0 g 16.6 g 2.5 g	★年生いよいよ待ちに待った 給食スタートです★	
28	月	カレー ピラフ	牛乳	ちくわの いそべあげ	マカロニスープ		ちくわめ あぶら バター とうふぶらこ ごむぎこ ABCマカロニ じゃがいも	とりにく ソーセージ ぎゅうにゅう ちくわ あおりの ぶたにく	たまねぎ マッシュルーム にんじん パセリ キャベツ こまつな とうもろこし	595 kcal 22.5 g 19.5 g 2.6 g		
30	水	ごはん	牛乳	ひじき そばろどん	みそしる		ごはん あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく ひじき あぶらあけ とうふ みそ	にんじん しいたけ たまねぎ なげねぎ こまつな	528 kcal 18.3 g 13.2 g 1.6 g		

表示している栄養価は4年生のものです。  
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！」

今年のテーマは、昨年度に引き続き「日本の郷土料理を知ろう!」です。  
日本各地には、その土地の食べ物や特色を活かした郷土料理がたくさんあり、今も大切に受け継がれています。  
今年度も、日本の郷土料理を紹介しながら、給食を通して食べ物に感謝する心、食文化など次世代を担う子どもたちに伝えていきたいと思います。

「よごし」は、ゆでた野菜をみそで味付けした富山県の郷土料理です。  
 夜に作っておき、翌日の朝に食べることから「夜を越す」の意味で「よごし」と呼ばれるようになりました。  
 よごしに使う食材は、ふきやうど、なす、葉物（ほうれん草や大根の葉）など時期や地域によって様々です。  
 また味付けも砂糖やみそ、ごまの他、ごま油やみりん、とうがらしを入れたりと家庭ごとに工夫されています。  
 給食では、にんじんやこまつななどの野菜をみそやしょうゆ、白ごまで味付けて作ります。

