

## 4月 献立表

座間市立 東原小学校

令和7年度  
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	主食	のみもの	おかず		そのほか	ざいりょう			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
				主菜	副菜		きいろ	あか	みどり	
11	金	セサミ あげパン	牛乳	どさんこじる		バナナ	エネルギーの もとになる コッペパン あぐら さとう ごま じゃがいも バター	体をつくる もとになる きゅうにゅう ふたにくとうふ わかれみそ	体の鶴子を 整えるもとになる コーン ながねぎ にんじん キャベツ バナナ	618 kcal 23.6 g 24.1 g 2.4 g
14	月	コッペ 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 あぐら	きゅうにゅう じやけ じなチーズ ベーコン ふたにく	たまねぎ キャベツ じゅもうこじ こまつなにんじん	569 kcal 29.5 g 19.5 g 2.5 g
15	火	ごはん	牛乳	にくじやが	よごし	すこやか ふりかけおかか	こはん じゃがいも あぐら さとう ごま	きゅうにゅう ふたにくくぬあけ みそ	たまねぎ だけのこ ごぼう にんじん さやいんげん こまつな キャベツ もやし	596 kcal 22.9 g 14.0 g 1.8 g
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 こむぎこ あぐら バター さとう	きゅうにゅう ふたにく だいす チーズ とりにく	たまねぎ えだまめ トマト キャベツ じゅもうこし きゅうり	530 kcal 25.1 g 20.8 g 2.6 g
17	木	ごはん	牛乳	こまツナ そぼろどん	ピーフンスープ		こはん さとう ごま ピーフン あぐら	きゅうにゅう ツナ じゅうとうふ みそ とりにく	にんじん たまねぎ こまつな じゅうとう じゅもうこじ キャベツ	571 kcal 24.1 g 14.5 g 1.6 g
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	きゅうにゅう ふたにくくなると あぐら あげチーズ ホーグハム	にんじん こぼう ながねぎ こまつな じゅうとうこし パセリ	564 kcal 24.1 g 16.6 g 2.5 g
21	月	ごはん	牛乳	にくやさい いため	なめこじる	オレンジ	こはん あぐら こま かたくりこ	きゅうにゅう ふたにく みそ どうふ	にんにく じょうが にんじん たまねぎ チゲンサンにら いんこ なめこ だいこん ながねぎ こまつな キャベツ	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	すまじる		こめむぎ さとう あぐら かたくりこ じゃがいも	しらす あぐらあげ わかれ きゅうにゅう どりにく とうふ なると	にんじん だけのこ にんじん えだまめ ながねぎ こまつな えのきだけ	564 kcal 27.8 g 17.5 g 2.2 g
23	水	ごはん	牛乳	さかなの かわりソース	ごもくスープ		こはん かたくりこ あぐら さとう	きゅうにゅう さは おから ふたにく 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 じゅうとう	569 kcal 23.6 g 14.9 g 1.6 g
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 あぐら こまきこ さとう	きゅうにゅう きんときまめ ミックスピーンズ だいす ベーコン ふたにく ツナ	たまねぎ にんじん にんにく バセリ にんじん えだまめ キャベツ レモン	710 kcal 29.4 g 26.8 g 2.3 g
25	金	コッペ 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 マカロニ あぐら こまきこ バター さとう ごま	はっこうにゅう ベーコン どりにく チーズ なまごりクリーム きゅうにゅう みそ	たまねぎ にんじん じめい ほうれんそ じいんげん だいこん キャベツ きゅうり シュガーベ	630 kcal 25.0 g 16.6 g 2.5 g
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		こめむぎ あぐら バター てんがらこ こまきこ ABCマカロニ じゃがいも	どりにく ソーセージ きゅうにゅう ちくわ あおり ふたにく	たまねぎ マッシュルーム にんじん バセリ キャベツ こまつな じゅうとう	595 kcal 22.5 g 19.5 g 2.6 g
30	水	ごはん	牛乳	ひじき そぼろどん	みそしる		こはん あぐら さとう じゃがいも	きゅうにゅう どりにく ひじき あぐらあげ とうふ みそ	にんじん じゅうとう だまねぎ ながねぎ 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。

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！」

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、白ごまで味付けして作ります。

