

今月の
食育目標給食は栄養の整った
食事であることを知ろう！

みんながとろえな
い食事!

座間市の郷土料理結食に
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
				主菜	副菜		きいろ	あか	みどり	
9	金	コッペパン	ぎゅうにゅう	ピザドック	キムチスープ		コッペパン あぶらトック	ぎゅうにゅう ソーセージ チーズ ふたにく とうふ みそ	だまねぎ にんじん ながねぎ にら しめじ ほくさい キムチ	602 kcal 28.5 g 24.7 g 3.3 g
13	火	ごはん	ぎゅうにゅう	さかなのたつあげ	きりほしだいこんのにものすましる		こはん かたくりこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう さばあぶらあけ とうふなると	しょうが だいこん にんじん ながねぎ こまつなえのきだけ	667 kcal 28.0 g 21.7 g 2.0 g
14	水	ソフトフランスパン	はっこうにゅう	ホワイトビーンズシチュー	おひたしふうサラダ		ソフトフランスパン あぶらじゃがいもバター こむぎこさとう	はっこうにゅう とりにくぎゅうにゅう だいすきチーズ かつおぶし	だまねぎ にんじん うるわんそう きゅうり ほくさい だいこん	854 kcal 37.9 g 17.4 g 2.5 g
15	木	ごはん	ぎゅうにゅう	まーぼーどうふ	ちゅうかサラダ		こはん あぶら さとう かたくりこ こま	ぎゅうにゅう とうふ ふたにく だいすきみそ	にんにく にんじん ながねぎ にら にら キャベツ	614 kcal 25.2 g 17.1 g 1.9 g
16	金	ひじきライス	ぎゅうにゅう	ソーセージのフリッター	はくさいスープ		こめ むぎ バター あぶら さとう てんとうこ かたくりこ	ひじき だいすき とりにくぎゅうにゅう ふたにく たまご	だまねぎ にんじん えだまめ ほくさい	584 kcal 22.1 g 19.3 g 2.8 g
19	月	ごはん	ぎゅうにゅう	こんさいカレーライス	ごまドレッシングサラダ	ヨーグルト	こはん あぶらじゃがいも バター こむぎこ ごま さとう	ぎゅうにゅう ふたにく チーズ ヨーグルト	にんにく しょうが ごぼう れんこん だまねぎ えだまめ キャベツ もやし きゅうり とうもろこし	690 kcal 23.0 g 19.6 g 1.7 g
20	火	ちゅうかおこわ	ぎゅうにゅう	はるまき	くきわかめスープ		こめ もちごめ むぎ あぶら	やきふた ふたにく きゅうにゅう たまご くきわかめ	にんじん いいたけ ながねぎ えだまめ もやし	560 kcal 20.4 g 17.9 g 2.4 g
21	水	ごはん	ぎゅうにゅう	プリとだいこんのもの	とんじる	のりつくだに	こはん かたくりこ あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶり ふたにく とうふ みそ	しょうが だいこん にんじん さやいんげん ごぼう ながねぎ こまつな	629 kcal 23.9 g 18.3 g 2.2 g
22	木	ロールパン	ぎゅうにゅう	さかなのバーベキューソース	ミルクポテトマカロニスープ		ロールパン てんとうこ あぶら さとう じゃがいも ABCマカロニ	ぎゅうにゅう さけ ふたにく ベーコン ホワイトソース	しまじる りんご だまねぎ ピリ辛ソース	724 kcal 44.8 g 26.7 g 2.6 g
23	金	ソフトめん	ぎゅうにゅう	ソフトめんごもくあんかけ	いしがきだんご		ソフトめん あぶら かたくりこ けりかごもく こむぎこ さつまいも	ぎゅうにゅう ふたにく なると	にんじん こまつな ながねぎ きゃべつ	632 kcal 26.3 g 13.6 g 1.5 g
26	月	くろパン	ぎゅうにゅう	フェジョアーダ	カレーあじのサラダ		くろパン あぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう ふたにく ベーコン とりにく	にんじん たまねぎ パセリ キャベツ きゅうり うるわんそう	613 kcal 25.8 g 19.2 g 2.4 g
27	火	ごはん	ぎゅうにゅう	にしめ	はくさいのさっぱりつけしそがうおふりかけ		こはん あぶら さとう こま	ぎゅうにゅう とりにく こうやどうふ くすくさつまあげ	こぼう にんじん だいこん えだまめ きゅうり しうが	575 kcal 22.4 g 12.9 g 1.9 g
28	水	こめこロール	ぎゅうにゅう	ごもくすいとん	だいがくいも		こめこロールパン しらたまご こむぎこ かたくりこ さとう ごま	ぎゅうにゅう ふたにく なると	ながねぎ こまつな だいこん はくさい	690 kcal 26.3 g 22.1 g 2.6 g
29	木	ごはん	ぎゅうにゅう	きんぴらどん	さといものみそしる	みかん	こはん あぶら さとう ごま さといも	ぎゅうにゅう ふたにく あぶらあげ みそ	こぼう にんじん ながねぎ こまつな みかん	618 kcal 20.9 g 16.2 g 1.7 g
30	金	コッペパン	ぎゅうにゅう	おっきりこみ	だいすとこんぶのあまから		コッペパン あぶら さといも かたくりこ さとう ごま	ぎゅうにゅう ふたにく あぶらあげ だいすき こんぶ	こぼう しいたけ にんじん はくさい ながねぎ	615 kcal 27.2 g 19.8 g 2.3 g

★神奈川県産デーの神奈川の食材には、赤字で書いてあります。

郷土料理にはメニューに色を付けています。

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！」

★おっきりこみ（群馬県）

群馬県は、水はけのよい水田と冬のからつ風などの自然条件を活かして、米作りの裏作としてさかんに栽培されている全国有数の小麦の産地です。これを背景に小麦を使った粉物文化が定着しています。特にうどんは、群馬の三大うどん

（桐生市の「ひもかわ」館林市の「館林のうどん」渋川市の「水沢うどん」）と呼ばれるほど有名です。

群馬県の代表的な郷土料理に「おっきりこみ」、「すいとん」、「焼き餅」などがあります。どれも小麦が使われています。農家さんが米の節約のために、昼食やおやつにすいとんや焼き餅を食べ、夕食におっきりこみを食べていました。

特におっきりこみは、準備の手間をできるだけ省けることから、日常食として重宝されました。

給食でもおっきりこみを作ります。おっきりこみは、野菜を煮込んだ汁の中に、幅の広い麺を直接入れて、みそやしょゆで味付けしたものです。野菜は家庭によって違いますが、にんじんや長ねぎ、だいこん、しいたけ、里芋を使うことが多いです。アツアツでとろった味わいで体が温まる料理です。

★群馬県地図



