

令和7年度

1月

献立表

座間市立東原小学校

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！

みんながそろえば栄養満点！

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。
探してみてください！

日曜日	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 食塩相当量	
				主菜	副菜		きいろ エネルギーの もとになる	あか 体をつくる もとになる	みどり 体の調子を整える もとになる		
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 ぶたにく とろろ みそ	たまねぎ にんじん ながねぎ だいこん にら しめじ はくさい キムチ	602 kcal 28.5 g 24.7 g 3.3 g	 ※新年あけましておめでとうござ います☆
13	火	ごはん	ぎゅうにゅう	さかなの たつたあげ	きりぼしだいこん のにももの すましじる		ごはん かたくりこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ とろろ 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	はっころ 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 さとう こむぎこ さとう	はっころにゅう ソーセージ だいす チーズ かつおぶし	たまねぎ にんじん えだまめ ほうれんそう きゅうり はくさい だいこん	854 kcal 37.9 g 17.4 g 2.5 g	 3学期がはじまりました。寒さも いよいよ本格的になってきました が、しっかりごはんを食べて、免 疫力が落ちないように心がけて、 健康な生活を送ってくださいね。
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		ごはん あぶら さとう かたくりこ こま	ぎゅうにゅう とろろ ぶたにく だいす みそ	にんにく しょうが にんじん だまねぎ たけのこ しいたけ じゃがいも 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		にめ ねぎ バター あぶら じゃがいも てんぷら こむぎこ かたくりこ	ひじき だいす とりにく ぎゅうにゅう ぶたにく たまご	たまねぎ にんじん えだまめ はくさい	584 kcal 22.1 g 19.3 g 2.8 g	 ひじきライスのひじきについて、 海藻は、私たちの体にとって必要 な、鉄分、食物繊維、カルシウ ム、などが豊富にとれるため、骨 の成長や強化、貧血予防、髪や 肌の新陳代謝、便秘改善などに役 立ちます。毎日とる必要はありません が、定期的に必要な量を守って、食 べましょう。
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	ごはん あぶら じゃがいも バター こむぎこ こま さとう	ぎゅうにゅう チーズ ヨーグルト	にんにく しょうが れんこん たまねぎ にんじん えだまめ キャベツ もやし きゅうり どうもろこし	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		にめ もろこめ ねぎ あぶら	やきぶた ぶたにく ぎゅうにゅう たまご くきわかめ	にんにく しょうが しいたけ だまねぎ えだまめ もやし	560 kcal 20.4 g 17.9 g 2.4 g	 フェジョアータとは、ブラジルの 煮込み料理で、豆やお肉を煮込んだ 豊富なうま味を活かした料理で す。疲れた時にスタミナをつける 料理としての習慣があるようで す。ブラジルでは、ご飯にかけて たべるので、見た目は、カレーラ イスに似ています。
21	水	ごはん	ぎゅうにゅう	プリとだいこんの にももの	とんじる	のりつくだに	ごはん かたくりこ あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶり ぶたにく とろろ みそ	しょうが だいこん にんじん さやいんげん じゃがいも 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 てんぷら あぶら さとう じゃがいも ABCマカロニ	ぎゅうにゅう せり ぶたにく パーコン ポテトソース	レモンじる、りんご だまねぎ パセリ にんじん セロリー とうもろこし	724 kcal 44.8 g 26.7 g 2.6 g	 群馬県★豚肉、野菜、みそ、みか んが神奈川県で育った食材です。味 わって食べてみてください。
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 かたくりこ おけしめ こむぎこ さつまいも	ぎゅうにゅう ぶたにく なると	こまつな にんじん ながねぎ だけのこ キャベツ しいたけ	632 kcal 26.3 g 13.6 g 1.5 g	
26	月	くろパン	ぎゅうにゅう	フェジョアータ	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 ぶたにく パーコン とりにく	にんじん たまねぎ パセリ キャベツ きゅうり ほうれんそう にんにく	613 kcal 25.8 g 19.2 g 2.4 g	 群馬県★豚肉、野菜、みそ、みか んが神奈川県で育った食材です。味 わって食べてみてください。
27	火	ごはん	ぎゅうにゅう	にしめ	はくさいの さっぱりづけ しそかつお ぶらかけ		ごはん あぶら さとう さとう こま	ぎゅうにゅう さといも さとう すくすくさつまあげ	しいたけ ほうれんそう にんじん えだまめ はくさい きゅうり しょうが	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 しらたまこ こむぎこ かたくりこ さつままいも あぶら さとう こま	ぎゅうにゅう ぶたにく なると	ながねぎ にんじん こまつな しいたけ だいこん はくさい	690 kcal 26.3 g 22.1 g 2.6 g	 群馬県★豚肉、野菜、みそ、みか んが神奈川県で育った食材です。味 わって食べてみてください。
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	ごはん あぶら さとう こま さといも	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ みそ	ごぼう にんじん ながねぎ たまねぎ はくさい 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	だいすとかんぶ のあまから		コッペパン あぶら さとう かたくりこ さとう こま	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ だいす こんぶ	ごぼう 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、米作りの真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、みそやしょう油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。アツアツでとろっとした味わいで体が温まる料理です。

★群馬県地図

