

令和7年度				11月		献立表		座間市立東原小学校		
今月の食育目標				感謝の気持ちをもって食べよう！		のこさずペロリ♪ ごちそうさま♡		いただきます♡		
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	たんぱく質
							エネルギーの もとになる	体をつくる もとになる	体の調子を整える もとになる	脂質 食塩相当量
4	火	まきずし	牛乳	さかなの ごまあげ	さつまいも じる		こめ むぎ さとう てんぷらこ こま あぶら さつまいも	あぶらあげ やきのり きゅうにゅう まぐろ みそ	にんじん ごぼう かんひょう だいこん しいたけ しょうが ながねぎ はくさい こまつな	641 kcal 30.2 g 18.8 g 2.7 g
5	水	ごはん	牛乳	タコライス	きりぼしだいこん スープ		ごはん あぶら	きゅうにゅう ぶたひきにく だいす ベーコン	にんにく たまねぎ にんじん ビーマン トマト キャベツ だいこん ながねぎ えのきだけ こまつな	557 kcal 20.1 g 14.9 g 2.0 g
6	木	ロールパン	牛乳	とうふの だんごじる	セサミごぼう		ロールパン しらたまこ こむぎこ あぶら こま さとう	きゅうにゅう とうふ とりにく だいす	だいこん にんじん しいたけ しめじ こまつな はくさい ごぼう	633 kcal 26.2 g 23.7 g 2.4 g
7	金	コッペパン	牛乳	あきやさいの ミルクに	イタリアン サラダ		コッペパン あぶら さつまいも こむぎこ バター さとう	きゅうにゅう とりにく	かぶ にんじん たまねぎ しめじ ブロッコリー しろいんげん ピーマン きゅうり キャベツ	575 kcal 23.6 g 20.9 g 2.3 g
11	火	ごはん	牛乳	たらとだいずの ケチャップあえ	だいこんと ベーコンのスープ		ごはん かたくりこ あぶら さとう	きゅうにゅう たら だいす ぶたにく ベーコン	ピーマン たまねぎ にんにく しょうが だいこん にんじん	616 kcal 23.8 g 16.6 g 1.6 g
12	水	カレー あげパン	牛乳	ちゃんこじる		バナナ	コッペパン あぶら	だっしぶんにゅう きゅうにゅう にくだんご あぶらあげ	にんじん はくさい しょうが もやし ながねぎ ごぼう しいたけ だいこん こまつな バナナ	681 kcal 24.4 g 28.7 g 2.6 g
13	木	ごはん	牛乳	チャプチェ	わかめスープ		ごはん さとう あぶら こま	きゅうにゅう ぶたにく わかめ とうふ	しょうが にんにく たまねぎ だけのこ にんじん しいたけ こまつな はくさい もやし ながねぎ	578 kcal 23.2 g 15.5 g 1.7 g
14	金	ふきよせ ごはん	牛乳	ししゃもの いそべあげ	かぶの みそしる		こめ もちこめ むぎ さつまいも あぶら さとう てんぷらこ	あぶらあげ きゅうにゅう ししゃも あおのり とうふ みそ	にんじん れんこん しいたけ えだまめ かぶ たまねぎ はくさい ながねぎ	620 kcal 28.5 g 23.0 g 3.3 g
17	月	ごはん	牛乳	さかなの たつたあげ	ひじきの いために すましじる		ごはん かたくりこ あぶら さとう	きゅうにゅう さば ひじき あぶらあげ とうふ なた	しょうが にんじん えだまめ ながねぎ こまつな えのきだけ	750 kcal 36.0 g 28.6 g 1.7 g
18	火	ツナと きのこの ピラフ	牛乳	ちくわの ハーブあげ	はくさいスープ		こめ むぎ パター あぶら こむぎこ てんぷらこ かたくりこ	ツナ きゅうにゅう ちくわ ぶたにく とうふ たまご	しめじ エリンギ たまねぎ にんじん えだまめ パセリ はくさい こまつな	595 kcal 24.8 g 22.0 g 2.2 g
19	水	ごはん	牛乳	とりそぼろどん	いものこじる		ごはん あぶら さとう さといも こんにゃく	きゅうにゅう だいす とりにく とうふ	しょうが たまねぎ にんじん だいこん ごぼう しめじ ながねぎ こまつな	564 kcal 25.3 g 13.6 g 1.8 g
20	木	サンドパン	牛乳	コロッケサンド	エビとフォーの スープ		サンドパン あぶら さとう フォー かたくりこ	きゅうにゅう コロッケ とりにく えび	たまねぎ にんじん もやし いら しょうが	869 kcal 28.7 g 31.2 g 3.5 g
21	金	きつね ソフトめん	牛乳	カントリーポテト			ソフトめん さとう じゃがいも あぶら	とりにく なた あぶらあげ きゅうにゅう こなチーズ	にんじん はくさい ながねぎ こまつな しいたけ	575 kcal 24.4 g 15.8 g 1.7 g
25	火	ごはん	牛乳	ピリから もやしどん	かきたまじる		ごはん あぶら さとう かたくりこ	きゅうにゅう ぶたにく だいす とうふ なた たまご	もやし にんじん にんにく ながねぎ こまつな はくさい	593 kcal 28.9 g 15.9 g 2.0 g
26	水	コッペパン	発酵乳	グリーンシチュー	かみかみサラダ		コッペパン あぶら じゃがいも パター こむぎこ こま さとう	はつこうにゅう ベーコン とりにく きゅうにゅう チーズ だいす	たまねぎ にんじん ほうれんそう しろいんげん ごぼう コーン キャベツ きゅうり	600 kcal 23.8 g 15.7 g 2.2 g
27	木	ごはん	牛乳	なまあげとだいこん のオイスターソースに	ごますあえ	ふりかけ	ごはん じゃがいも あぶら さとう こま	きゅうにゅう なまあげ とりにく うすらのたまご	だいこん にんじん チンゲンサイ にんにく しょうが もやし きゅうり	587 kcal 23.6 g 16.3 g 2.0 g
28	金	ごはん	牛乳	チキン カレーライス	しおナムル		ごはん あぶら じゃがいも パター こむぎこ こま	きゅうにゅう とりにく チーズ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん えだまめ しろいんげん こまつな もやし キャベツ	601 kcal 21.0 g 15.5 g 1.7 g

☆ざまりん給食☆

11月4日は、「ざまりん給食の日」です。座間市の地元の野菜を使ったお料理は、新鮮で風味も良く味わい深いですね。じっくりと味わって食べてみてください！

また、11月8日は、運動会ですね。毎日運動会の練習を、皆さんとてもがんばっていますね。おいしいごはんを食べて、しっかりと体を整えて、本番に挑んでください！



あげパンの初めての試みとなります。カレー味の白です。カレー粉だけでなく、ほんのり甘いミルクの粉とお塩を混ぜたパウダーで、食べやすいお味になっています。みんなの人気メニューになるといいですね。



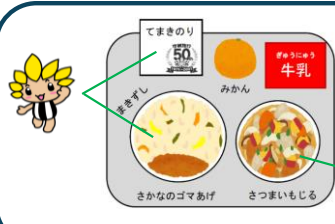
今日は「ごはんの日」が11回「パンの日」が5回となっています。どの月も、ごはんの日が少しだけ多くなっています。それは、昼食から夕食までの時間が長い為、できるだけお腹の持ちがよく、また消化吸収が穏やかなごはんは、からだにも優しい主食ですね。パンをお昼に食べる際は、おかずのボリュームも考えて摂るようにしてみてください。



どんどん寒くなってくる季節ですが、あったかいシチューやカレーを食べると、おいしい時期にもなってきました。座間市の小学校では、シチュールーもカレールーも小麦粉と油とバターを混ぜながら火にかけて、じっくりと弱火で練り炒めて作っています。香ばしい香りと優しい風味で、まろやかなルーが出来上がります。一口頬張ったら鼻から抜ける香ばしさを感じてみてください！

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！」 ☆☆ざまりん給食（座間市）☆☆



今月は「ざまりん給食」についてです。11月1日は、座間市の市政記念日、つまりお誕生日です！座間市の50歳を記念して、この給食が考えられました。それが「ざまりん給食」です。座間市内で作られた、お米や野菜、味噌をたくさん使った地産地消給食で、座間市の郷土料理をアレンジして盛り込んだ、故郷への愛情たっぷりの給食になりました。座間市のことをもっと知ってほしい、もっともっと好きになってくれたらいいなという思いも込めて、「ざまりん給食」の動画も作りましたので、「ざまりん給食」を食べながら見てください。そして、皆さんの中で座間市への愛が育っていけば嬉しいです♪

