


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！			みんながとろえば栄養満点！					
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	主食	の み も の	おかず		その他	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	
9	木	ロールパン	ぎゅうにゅう	みそにこみうどん	だいがくいも		ロールパン うどん あぶら きびさとう さつまいも こま	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	にんにく にんじん だいこん はくさい ながねぎ こまつな	681 kcal 22.2 g 22.2 g 3.0 g	あけましておめでとうございま す。今年もおいしい給食をたべて 元気で過ごしましょう！
10	金	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 ふりかけ	ごはん あぶら さといも きびさとう こま	ぎゅうにゅう とりにく すくすくさつまあげ こうやどうふ	にんじん れんこん しいたけ だけのこ ごぼう えだまめ はくさい きゅうり しょうが	578 kcal 22.1 g 13.1 g 1.7 g	1月は、根菜のお料理をたべ てからだを温めましょう。
14	火	(ごはん)	ぎゅうにゅう	ピリから もやしどん	ビーフンスープ		ごはん あぶら きびさとう かたくりこ ビーフン	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とりにく	もやしにんじん にんにく ながねぎ にら しいたけ たまねぎ こまつな コーン キャベツ	555 kcal 22.1 g 12.3 g 1.7 g	おいしくな〜れ♪ おいしくな〜れ♪
15	水	コッパ パン	ぎゅうにゅう	さかなの ピザソースやき	ミルクポテト マカロニスープ		コッパパン あぶら じゃがいも パター ABCマカロニ	ぎゅうにゅう チーズ ぶたにく さけ	たまねぎ ハセリ しろいんげん にんじん キャベツ こまつな コーン	542 kcal 22.3 g 18.7 g 2.5 g	
16	木	(ごはん)	ぎゅうにゅう	カレーライス	コーンサラダ	ヨーグルト	ごはん あぶら じゃがいも パター こむぎこ きびさとう	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ヨーグルト	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ごぼう えだまめ れんこん しろいんげん キャベツ きゅうり	693 kcal 23.4 g 18.2 g 1.8 g	
17	金	しょくパン	ぎゅうにゅう	ごもくすいとん	まめまめ みそまめ		しょくパン しらたまこ こむぎこ かたくりこ あぶら きびさとう	ぎゅうにゅう おから ぶたにく なると だいず こうやどうふ みそ	ながねぎ にんじん こまつな しいたけ だいこん はくさい	612 kcal 29.4 g 20.6 g 2.7 g	すいとんは、終戦の日に食材 に感謝して食べた料理として 知られています。
20	月	ごはん	ぎゅうにゅう	さかなの たつたあげ	ひきなおり すましじる		ごはん かたくりこ あぶら きびさとう	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ とうふ なると さばぶし	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	655 kcal 27.6 g 21.8 g 1.6 g	「ひきな」とは、福島県の方 言で「千切り大根」という意 味があります。
21	火	ちゅうかお こわ	ぎゅうにゅう	にくだんごの あまから	わかめスープ		こめ もちこめ むぎ あぶら きびさとう かたくりこ こま	ぶたにく やきぶた ぎゅうにゅう わかめ とうふ	にんじん だけのこ しいたけ えだまめ こまつな キャベツ もやし ながねぎ	616 kcal 27.1 g 21.4 g 2.8 g	中華おこわは、給食室の釜を 使いお米ともち米で炊き上げ ました。
22	水	ごはん	ぎゅうにゅう	マーボーどうふ	ちゅうかサラダ		ごはん あぶら きびさとう かたくりこ こま	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく だいず みそ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ながねぎ だけのこ しいたけ にら きゅうり キャベツ	619 kcal 25.6 g 16.9 g 1.9 g	麻婆豆腐の豆腐は、絹ごしりぼ んが適しているといわれ、木綿豆腐の 方が鉄やカルシウムが豊富です。
23	木	コッパ パン	はっこう にゅう	マカロニの クリームに	カレーあじの サラダ		コッパパン マカロニが ティ あぶら こむぎこ バター	のむヨーグルト ベーコン とりにく チーズ なまクリーム ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しめじ ほうれんそう しろいんげん キャベツ きゅうり にんにく	637 kcal 25.3 g 18.0 g 2.2 g	
24	金	(ソフト めん)	ぎゅうにゅう	ジャージャー ソフトめん	いしがきだんご		ソフトめん あぶら きびさとう かたくりこ お揚げ-みそ こむぎこ さつまいも	ぎゅうにゅう クラッシュだいず ぶたにく みそ	にんにく しょうが ながねぎ たまねぎ にんじん だけのこ しいたけ	665 kcal 27.2 g 14.2 g 1.8 g	いしがきだんごは、座間に伝わる 郷土料理です。さつまいもを右に 見立てたおまんじゅうです。
27	月	くろパン	ぎゅうにゅう	サンマーメン	カントリー ポテト		くろパン ラーメン あぶら こま かたくりこ じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく こなチーズ	にんじん もやし はくさい にら たまねぎ しいたけ にんにく しょうが	547 kcal 21.4 g 17.2 g 2.2 g	サンマーメンは、横浜発祥の 野菜たっぷりのおなかけラー メンです。
28	火	ごはん	ぎゅうにゅう	さかなと さつまいもの コロコロあげ	たまごと わかめの いろどりスープ		ごはん かたくりこ さつまいも あぶら きびさとう こま	ぎゅうにゅう だいず たら わかめ とうふ ぶたにく たまご	にんじん こまつな キャベツ もやし ながねぎ	656 kcal 28.4 g 17.5 g 1.5 g	6年2組の児童が考えたメ ニューです。魚とさつま芋を 使った健康レシピです。
29	水	きなこ あげパン	ぎゅうにゅう	どさんこじる		バナナ	コッパパン あぶら きびさとう じゃがいも パター	きなこ きゅうにゅう ぶたにく とうふ わかめ みそ	コーン ながねぎ にんじん キャベツ バナナ	607 kcal 24.0 g 22.7 g 2.5 g	「どさんこじる」は、野菜や バターが入っている北海道の 郷土料理です。
30	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 きびさとう こま さといも	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ てつくりみそ	ごぼう にんじん ながねぎ たまねぎ はくさい こまつな しめじ みかん	613 kcal 23.0 g 14.6 g 1.7 g	★神奈川産品デー★ 神奈川県の食材を使った料理 です。
31	金	ひじき ライス	ぎゅうにゅう	ししゃもの カレーあげ	はくさいスープ		こめ むぎ パター あぶら きびさとう てんぷらこ かたくりこ	だいず ひじき とりにく ぎゅうにゅう ししゃも ぶたにく とうふ たまご	たまねぎ にんじん えだまめ はくさい こまつな	569 kcal 25.2 g 20.2 g 2.4 g	ししゃもは、頭からしっぽま でたべられ、カルシウムが豊 富な魚です。

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！」

「ひきな炒り」

「ひきな炒り」とは、福島県で昔から食べられている郷土料理の1つです。
「ひきな」は、千切りにした大根を意味する福島県の方言です。
その「ひきな」を炒めた料理なので「ひきな炒り」といい、大根や人参、油揚げをしょう油や砂糖で甘辛く味付けをした料理です。
さつまあげや鶏肉など、使う材料や味付けは、各家庭によって様々で、それぞれの家庭の味があるそうです。
切干大根で作ることもありますが、今日の給食では、生の大根を使いました。
大根は今の季節が旬の野菜で、美味しさも栄養も満点です。
福島県の郷土料理を味わって食べてくださいね。



福島県

《今月使用予定の座間産の農産物》

こまつな	さつまいも
はくさい	ながねぎ
キャベツ	だいこん
ほうれんそう	さといも
ごぼう	にんじん
じゃがいも	ブロッコリー
手作りみそ	だいず
きなこ	JAみそ

