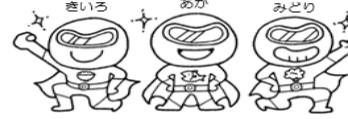


今月の
食育目標給食は栄養の整った
食事であることを知ろう！

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	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 ごま	ぎゅうにゅう ふたにく 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 こうやどうぶ	にんじん れんこん しいだけ だけのこ こうはう 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	ピーフンスープ		ごはん あぶら きびさとう かたくりこ ピーフン	ぎゅうにゅう ふたにく だいす とりにく	もやし にんじん にんにく ながねぎ らしさだけ 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	コッペパン	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		コッペパン あぶら じゃがいも バター ABCマカロニ	ぎゅうにゅう チーズ ふたにく さけ	たまねぎ バセリ 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 バター こむぎこ きびさとう	ぎゅうにゅう チーズ ふたにく 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 キヤベツ 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 しらたまご 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 ふたにく なると だいす こうやどうふ みそ	ながねぎ にんじん こまつな しいだけ 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	ひきないり すまじる		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		ごめ もちこめ むき あぶら きびさとう かたくりこ こま	ふたにく やきぶた ぎゅうにゅう わかめ どうふ	にんじん だけのこ しいだけ 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、給食室の釜をつかみ使った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	マーポーどうふ	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 ふたにく だいす 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 しいだけ 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、綿ごしより木綿でできているといわれ、木綿豆腐の方が鉄やカルシウムが豊富です。
23	木	コッペパン	はっこにゅう	マカロニのクリームに	カレーあじのサラダ		コッペパン マカロニ キャベツ 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 めじめ ほうれんそう しろいんげん キヤベツ 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 ホットキッキ こむぎこ さつまいも	ぎゅうにゅう クラッシュ だいす ふたにく 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 しいだけ	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。さつまいもを石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 ふたにく こなチーズ	にんじん もやし はくさい にら ながねぎ しいだけ 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あんかけラー
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 だいす たら わめ とうふ ふたにく たまご	にんじん こまつな キヤベツ 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		コッペパン あぶら きびさとう じゃがいも バター	きなこ ぎゅうにゅう ふたにく 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 ふたにく あぶらあげ てづくりみそ	ごぼう にんじん ながねぎ 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	★ 神奈川県産テーマ★ 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		ごめ むき バター あぶら きびさとう てんぶらこ かたくりこ	たいす ひじき とりにく ぎゅうにゅう ししゃも ふたにく 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、頭からしつぼまでべられ、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、干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、

油揚げをしょく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、美味しいも栄養も満点です。

福島県の郷土料理を味わって食べてくださいね。



《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

きやべつ 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 だいす きなこ JAみそ

