

令和7年度

12月

献立表

座間市立東原小学校

今月の食育目標

冬の栄養について知り、好き嫌いしないで、なんでも食べよう！

からだをあたためる

ふゆやさい♪

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。採ってみてね！

座間市

日	曜日	主食	のみのもの	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	脂質
1	月	ごはん	牛乳	ビビンバ	わかめスープ	<div></div>	ごはん あぶら さとう こま	きゅうにゅう ぶたにく とりにく わかめ とうふ	にんにく もやし にんじん キムチ こまつな ながねぎ	555 kcal 23.5 g 16.0 g 1.7 g	いよいよ2学期最後の月になりました。給食の日も残りわずかとなりましたが、最終日にはみんなの大好きなクリスマスケーキもあるので、楽しみにしてくださいね！
2	火	たかなチャーハン	牛乳	ちくわのチーズふうみあげ	ちゅうかスープ		こめ むぎ あぶら てんぷらこ	ぶたにく やきぶた きゅうにゅう ちくわ こなチーズ とりにく とうふ かんてん うすらのたまご	たかな にんじん ながねぎ えだまめ 人参 にら もやし だけのこ しょうが	556 kcal 24.3 g 18.0 g 3.2 g	
3	水	ごはん	牛乳	さかなのオーロラソースあえ	かきたまじる	みかん	ごはん かたくりこ あぶら さとう	きゅうにゅう かつお だいず とうふ なたね	しょうが にんにく ビーマン こまつな	688 kcal 31.4 g 22.3 g 1.6 g	「ほうとう」は、山梨県の郷土料理です。これまでも、何度か給食に出ていますが、どんな煮込み料理だったか覚えていますか？お野菜やきのこたっぷりのみそ仕立ての汁もので、平たい小麦粉で作った麺が入っているお料理でした。産地やお料理の特徴を覚えていて、お家でも食べてみてくださいね。
4	木	コッペパン	牛乳	ほうとう	だいずとにぼしのあまから		コッペパン かたくりこ あぶら さとう こま	きゅうにゅう あぶらあげ ぶたにく みそ だいず にぼし	かぼちゃ しいたけ にんじん だいこん はくさい こまつな みかん	631 kcal 29.7 g 21.0 g 2.4 g	
5	金	くろパン	牛乳	ポトフ	コーンサラダ	<div></div>	くろパン じゃがいも あぶら さとう	きゅうにゅう トリ フランク	にんじん たまねぎ フロッグリー えだまめ キャベツ きゅうり とうもろこし レモン汁	579 kcal 27.1 g 18.8 g 2.5 g	<div><div>12月</div><div></div></div>
8	月	チーズパン	発酵乳	ホワイトスパゲッティ	かいそうサラダ		チーズパン スパゲッティ にむぎこ パター あぶら さとう こま	はつこうにゅう パーコン とりにく きゅうにゅう なまクリーム かいそう	エリンギ とうもろこし たまねぎ にんじん えだまめ キャベツ だいこん きゅうり	1053 kcal 39.9 g 27.5 g 4.4 g	
9	火	ごはん	牛乳	だいこんのそぼろに	ごまあえ	スライスチーズ	ごはん さとう かたくりこ あぶら ねりこま こま	きゅうにゅう ぶたにく とりひきにく	だいこん たまねぎ にんじん えだまめ ほうれんそう キャベツ もやし	610 kcal 25.8 g 17.6 g 2.1 g	いしかり汁は、北海道の郷土料理です。しゃけの切り身と野菜がたっぷり入った汁物です。小学生の人気メニューの一つですね！「野菜嫌いでも、これはたべれる！」と言ってくれますね！
10	水	しゃくパン	牛乳	いしかりじる			しゃくパン じゃがいも パター	きゅうにゅう きんざけ とうふ みそ	だいこん こまつな ながねぎ パナナ	599 kcal 28.0 g 22.3 g 3.0 g	
11	木	ごはん	牛乳	さかなのからみソース	のっぺいじる	<div></div>	ごはん かたくりこ あぶら さとう さといも	きゅうにゅう さば とうふ すぐき かつまあげ	しょうが にんにく りんご ながねぎ にんじん だいこん こぼろ たけのこ えだまめ しいたけ	891 kcal 47.5 g 37.0 g 2.2 g	<div><div></div></div>
12	金	チキンピラフ	牛乳	ソーセージのフリッター	やさいスープ		こめ むぎ あぶら てんぷらこ こむぎこ	チーズ きゅうにゅう ぶたにく しりしめ ソーセージ	たまねぎ マッシュルーム にんじん パセリ キャベツ こまつな	562 kcal 21.5 g 18.0 g 2.9 g	
15	月	ごはん	牛乳	いもに	からしあえ	のりつくだに	ごはん さといも さとう	きゅうにゅう ぶたにく みそ かつおぶし	にんじん だいこん しめじ ながねぎ ほうれんそう もやし はくさい	530 kcal 19.4 g 10.4 g 2.0 g	<div><div>給食も残りの二日になりました。「おいしかったよ！」「のこさすべたよ！」と声をかけてくれてとっても嬉しかったです。また来年も楽しみにしててくださいね☆</div></div>
16	火	かてめし	牛乳	ししゃものごまあげ	みそしる		こめ むぎ さとう こむぎこ てんぷらこ こま じゃがいも	とりにく あぶらあげ きゅうにゅう ししゃも とうふ みそ	にんじん しいたけ えだまめ だいこん たまねぎ ながねぎ こまつな	602 kcal 24.5 g 20.0 g 2.4 g	
17	水	ごはん	牛乳	カレーライス	かみかみサラダ	ヨーグルト	ごはん あぶら じゃがいも パター こむぎこ さとう	きゅうにゅう ぶたにく チーズ ツナ ヨーグルト	にんにく しょうが たまねぎ にんじん しゅういんげん キャベツ きゅうり	664 kcal 22.9 g 18.1 g 1.7 g	
18	木	コッペパン	牛乳	ワンタンスープ	みそポテト		コッペパン ワンタンのかわ あぶら じゃがいも さとう いちごジャム	きゅうにゅう ぶたにく みそ	しょうが たまねぎ にんじん だけのこ こまつな たら ながねぎ	599 kcal 23.3 g 17.0 g 2.5 g	
19	金	ロールパン	牛乳	あまからフライドチキン	ペンネアラビアータはくさいスープ	クリスマスのデザート	ロールパン かたくりこ あぶら さとう マカロニ	きゅうにゅう とりにく パーコン とうふ	にんにく たまねぎ コーン にんじん はくさい こまつな	764 kcal 41.9 g 27.0 g 3.6 g	

★  は、郷土料理です。 表示している栄養価は4年生のもです。 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！」 のっぺい汁（新潟県）

12月の日本の郷土料理は新潟県の「のっぺい汁」です。のっぺい汁は新潟県の代表的な家庭料理で、冬場に体を温める料理として食べられてきました。日本全国いたるところで親しまれている郷土料理で、里芋を主な材料とし野菜やきのこなどを薄味で煮たものにとろみをつけた汁物です。

新潟県は雪深い土地のため貴重なもしまならない日にのっぺい汁をたくさん作り、雪を冷蔵庫代わりにして鍋ごと保存していました。その名残からのっぺい汁を冷やして食べることもあるそうです。

給食でものっぺい汁を作ったので、新潟県の味を味わって食べてくださいね！

