

令和6年度				3月		献立表		座間市立東原小学校			
今月の食育目標				給食の栄養や作法について				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。			
日	曜日	主食	のみもの	おかず		その他か	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
3	月	ロールパン	牛乳	ちゃんぽんめん	スパイシービーンズ	ひなあられ	ロールパン ちゅうかめん あぶらかたくりこ	きゅうにゅう ぶたにく イカ えび だいず	キャベツ もやし にんじん ししいたけ こまつな ながねぎ しょうが にんにく	626 kcal 30.4 g 24.3 g 2.5 g	
4	火	ごはん	牛乳	さかなの ごまけチャップソース	うちまめじる		ごはん かたくりこ あぶら さとう ごま さといも	きゅうにゅう さば おから うちまめ あぶらあげ みそ	しょうが だいこん はくさい ごぼう にんじん こまつな ながねぎ	733 kcal 29.0 g 28.0 g 2.2 g	
5	水	きなこあげパン	牛乳	どさんこじる		バナナ	コッペパン あぶら さとう じゃがいも バター	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	611 kcal 24.0 g 22.7 g 2.5 g	
6	木	ごはん	牛乳	カレーライス	キャベツの サラダ	ヨーグルト コアコアプラス	ごはん あぶら じゃがいも バター こむぎ さとう	きゅうにゅう ぶたにく チーズ とりにく	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 キャベツ とうもろこし きゅうり	719 kcal 25.4 g 20.0 g 1.7 g	
7	金	あわっぶかし	牛乳	ししゃもの いそべあげ	なめこじる		こめ もちこめ むぎ あわもち さつまいも さとう ごま てんぷらこ あぶら	きゅうにゅう ししゃも あおのり とうふ みそ	なめこ だいこん にんじん ながねぎ こまつな	549 kcal 21.3 g 17.5 g 2.5 g	
10	月	コッペパン	牛乳	タンドリー サーモン	ABCスープ	りんごジャム	コッペパン ABCマカロニ じゃがいも	きゅうにゅう さけ ヨーグルト ぶたにく ベーコン	たまねぎ にんにく しょうが とうもろこし にんじん パセリ	568 kcal 30.2 g 16.5 g 2.3 g	
11	火	ごはん	牛乳	じゃがいもの そばろに	おひたし		ごはん じゃがいも こんにゃく さとう かたくりこ あぶら	きゅうにゅう なまあげ ぶたにく かつおぶし	たまねぎ にんじん ごぼう だけのこ えだまめ ほうれんそう キャベツ もやし	605 kcal 25.1 g 14.8 g 1.4 g	
12	水	チーズパン	牛乳	ワントンスープ	だいずと じゃがいもの あまから	いちごゼリー	チーズパン ワントンのかわ あぶら じゃがいも かたくりこ さとう ごま	きゅうにゅう ぶたにく だいず	しょうが もやし たまねぎ にんじん だけのこ こまつな いら ながねぎ	619 kcal 28.8 g 22.5 g 2.6 g	
13	木	ごはん	牛乳	とうふの ちゅうかに	パンサンスー		ごはん さとう あぶら かたくりこ ごま	きゅうにゅう とうふ ぶたにく だいず うずらのたまご とりにく	にんにく しょうが にんじん たまねぎ だけのこ チンゲンサイ しいたけ えだまめ キャベツ きゅうり	626 kcal 25.1 g 18.7 g 1.6 g	
14	金	ごもくちらし	牛乳	とりにくの こうみやき	すましじる	お祝いケーキ	こめ むぎ さとう あぶら ごま かたくりこ おいわいいちごゼリー	とりにく あぶらあげ きゅうにゅう とうふ なると	にんじん ごぼう だけのこ れんこん しいたけ えだまめ しょうが ながねぎ こまつな えのきだけ	644 kcal 37.3 g 16.7 g 2.8 g	

令和6年度 献立テーマ 「郷土料理を知ろう」  
「打ち豆汁」



福井県の郷土料理「打ち豆汁」を紹介します。

まず、打ち豆汁の「打ち豆」とは、大豆を蒸してから、石臼などのかたい物の上で一つ一つ叩いてつぶし、花型にして乾燥させたもので、福井県だけでなく新潟県、山形県など雪の多い地域に広がった大豆の保存食です。  
「打ち豆汁」は、その打ち豆をかぶや大根、里芋、ながねぎなどと一緒に煮て、味噌汁にした料理で、じっくり煮込むことで甘味が増し、やわらかい食感は、普通に大豆を煮た時よりも食べやすくなり、おいしく食べられるようになっています。  
いつもとは違った大豆の食べ方を楽しんで食べてみてください。

- 《今月使用予定の座間産の農産物》
- |        |       |
|--------|-------|
| こまつな   | さつまいも |
| ながねぎ   | だいこん  |
| ほうれんそう | さといも  |
| ごぼう    | 菜の花   |