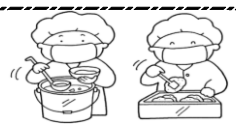
令和8年度

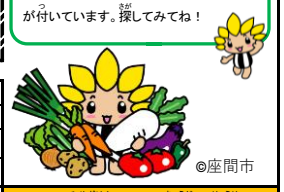
5月　献立表

座間市立東原小学校

今月の食育目標　よい食べ方について知り、食事の準備や後片づけをきちんとしよう



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。探してみてね！



©座間市

日	曜日	主食	のみもの	おかず 主菜	おかず 副菜	そのほか	ざいりょう きいろ エネルギーのもとになる	ざいりょう あか 体をつくるもとになる	ざいりょう みどり 体の調子を整えるもとになる	エネルギー / たんぱく質 / 脂質 / 食塩相当量
1	金	コッペパン	牛乳	はっとじる	まめまめみそまめ	りんごジャム	コッペパン しらたまこ　こむぎこ かたくりこ　あぶら さとう　りんごジャム	ぎゅうにゅう ぶたにく　あぶらあげ だいず　こうやどうふ みそ	ながねぎ　にんじん ごぼう　こまつな しめじ　しいたけ だいこん	656 kcal 28.1 g 22.1 g 2.5 g
7	木	ぶどうパン	牛乳	さかなのセサミフライ	ペンネスープ		ぶどうパン　こむぎこ ごま　パンこ　あぶら マカロニ　じゃがいも	ぎゅうにゅう　さけ ベーコン　ぶたにく	たまねぎ　にんじん キャベツ　パセリ	643 kcal 31.5 g 25.8 g 2.5 g
8	金	(ごはん)	牛乳	はるやさいカレーライス	だいこんとツナのサラダ	ヨーグルト	ごはん　あぶら じゃがいも　バター こむぎこ　さとう	ぎゅうにゅう 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 キャベツ　えだまめ きゅうり　だいこん	657 kcal 22.8 g 18.2 g 1.5 g
11	月	ごはん	牛乳	マーボーどうふ	バンサンスー		ごはん　あぶら さとう　かたくりこ ごま　ごまあぶら はるさめ	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　たけのこ しいたけ　にら キャベツ　きゅうり	604 kcal 24.5 g 16.1 g 1.8 g
12	火	チキンライス	牛乳	ししゃものハーブあげ	キャベツのスープ		こめ　むぎ　あぶら きょうかまい バター　こむぎこ てんぷらこ	とりにく　チーズ ぎゅうにゅう ししゃも　ぶたにく	トマト　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 とうもろこし	562 kcal 23.2 g 19.7 g 2.5 g
13	水	ごはん	牛乳	さかなのおろしソース	どさんこじる		ごはん　かたくりこ こむぎこ　あぶら さとう　じゃがいも バター	ぎゅうにゅう　さば ぶたにく　とうふ わかめ　みそ	だいこん とうもろこし ながねぎ　にんじん キャベツ	679 kcal 27.5 g 24.7 g 1.8 g
14	木	くろパン	発酵乳	キャロットシチュー	ひじきサラダ		くろパン　じゃがいも バター　あぶら こむぎこ　さとう ごま	はっこうにゅう とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム　チーズ	たまねぎ　にんじん えだまめ　ひじき キャベツ　きゅうり	576 kcal 21.9 g 15.7 g 2.2 g
15	金	ソフトフランスパン	牛乳	ごもくラーメン	カントリーポテト	オレンジ	ソフトフランスパン ちゅうかめん　あぶら じゃがいも ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく うずらのたまご なると　チーズ	はくさい　にんじん たけのこ　しいたけ こまつな　ながねぎ にんにく　しょうが オレンジ	549 kcal 23.9 g 17.3 g 2.2 g
18	月	ごはん	牛乳	ぶたにくとだいずのケチャップあえ	かきたまじる		ごはん　かたくりこ あぶら　さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく　だいず とうふ　たまご	にんにく　しょうが ピーマン　たまねぎ こまつな　ながねぎ にんじん	635 kcal 26.2 g 18.1 g 1.4 g
19	火	たけのこごはん	牛乳	ちくわのいそべあげ	すましじる		こめ　むぎ きょうかまい さとう　あぶら　ごま こむぎこ　てんぷらこ	とりにく　あぶらあげ ぎゅうにゅう　ちくわ あおのり　とうふ なると	たけのこ　にんじん しらたき　えだまめ ながねぎ　こまつな えのきたけ	555 kcal 24.2 g 17.1 g 3.1 g
20	水	ごはん	牛乳	たうえのごっつぉ	いそかあえ	しそとかつおのふりかけ	ごはん　さとう じゃがいも　あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう こうやどうふ ぶたにく　あぶらあげ のり	にんじん　たけのこ だいこん さやいんげん こまつな もやし　キャベツ	580 kcal 23.3 g 14.9 g 1.8 g
21	木	チーズパン	牛乳	スパゲッティナポリタン	かみかみサラダ		チーズパン スパゲッティ　あぶら さとう　もちむぎ	ぎゅうにゅう ぶたにく　ソーセージ チーズ	たまねぎ　にんじん ピーマン　エリンギ にんにく　トマト キャベツ　だいこん	591 kcal 26.1 g 20.1 g 2.3 g
22	金	ハニーレモントースト	牛乳	コーンクリームスープ		バナナ	しょくパン マーガリン　さとう はちみつ　あぶら じゃがいも　こむぎこ バター	ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム	レモン　セロリー たまねぎ　パセリ とうもろこし バナナ	627 kcal 20.0 g 22.8 g 2.1 g
25	月	(サンドパン)	牛乳	ブリメンチカツサンド	ボイルキャベツ / しおちゃんこじる	アセロラゼリー	サンドパン　あぶら さとう アセロラゼリー	ぎゅうにゅう ぶりメンチカツ にくだんご あぶらあげ	キャベツ　にんじん だいこん　しめじ ながねぎ　ごぼう こまつな	616 kcal 23.4 g 23.4 g 3.0 g
26	火	(ごはん)	牛乳	ガパオライス	ビーフンスープ		ごはん　あぶら さとう　ビーフン	ぎゅうにゅう ぶたにく だいずミート とりにく	にんにく　しょうが たまねぎ　にんじん ピーマン　バジル こまつな　キャベツ とうもろこし	555 kcal 22.6 g 12.0 g 1.8 g
27	水	ロールパン	牛乳	タンドリーチキン	こふきいも / ごもくスープ	ブルーベリージャム	ロールパン じゃがいも ブルーベリージャム	ぎゅうにゅう ヨーグルト　あおのり とりにく　とうふ	にんじん　たけのこ たまねぎ　こまつな もやし	692 kcal 41.3 g 23.0 g 2.9 g
28	木	ごはん	牛乳	ごもくかんろに	よごし	おかかふりかけ	ごはん　かたくりこ あぶら　じゃがいも さとう　ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう　イカ ぶたにく　なまあげ みそ	にんじん　たけのこ しいたけ　こんにゃく たまねぎ　えだまめ こまつな　キャベツ もやし	596 kcal 24.4 g 14.7 g 1.7 g
29	金	かつおめし	牛乳	とりにくのコロコロあげ	みそしる		こめ　むぎ　あぶら きょうかまい さとう　ごま こむぎこ　てんぷらこ	かつお　ぎゅうにゅう とりにく　とうふ あぶらあげ　みそ	しょうが　にんじん ごぼう　えだまめ たまねぎ　だいこん ながねぎ　こまつな	601 kcal 31.4 g 18.7 g 2.5 g

★宮城県の郷土料理★「はっと汁」

今月の座間市の食材

★こまつな
★だいこん
★キャベツ
★じゃがいも
★たまねぎ
★大豆
★手作りみそ

どさんこ汁は北海道の郷土料理で具だくさんの味噌汁です。北海道の名産をたくさん使い、隠し味にバターを入れることによってコクがあり風味良く仕上がります。

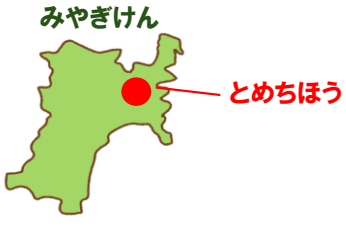
田植えのごっつおは新潟の方言で春の田植えの忙しい時期におにぎりとともに食べるごちそう（おかず）の事を言います。給食では、春の野菜をたくさん使い具だくさんに仕上げています。切干大根よりも太目で歯ごたえの良い割干し大根を使っているので違いを楽しんで食べてみてくださいね♪

よく噛んで食べよう！

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８年度　献立テーマ　「日本の郷土料理を知ろう！」

★★　5月　宮城県「　はっと汁　」　★★

今月は「はっと汁」についてです。「はっと汁」は、宮城県登米地方の郷土料理です。他の地域では「すいとん」「ひっつみ」と呼ばれる料理で、小麦粉に水を加えて練り、指で薄く伸ばして茹でたものと野菜やきのこを一緒に汁ものにしたものです。米作りが盛んな登米地方ですが、江戸時代に米不足になったとき、小麦粉を使って作ったものの美味しさは、農民が米作りを怠るのではないかと心配したほどでした。偉い人たちは心配しすぎて、これを食べないようにと「禁止令＝ご法度」を出したことから、小麦粉を使って作ったものを「はっと」と呼ぶようになったと言われています。禁止令が出てしまうくらい美味しい「はっと汁」を味わって食べてください。