

令和7年度				6月		献立表			座間市立東原小学校		
今月の 食育目標				身のまわりをきれいにして、 食事をしよう！					座間市の郷土料理給食にぎまりマーク 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		そのほか	ざいりょう			エネルギー	
				主菜	副菜		きいろ エネルギーの もとになる	あか 体をつくる もとになる	みどり 体の調子を 整えるもとになる	たんぱく質 脂質	食塩相当量
2	月	コッペ パン	牛乳	レモンクリーム スパゲッティ	インゲンと コーンのソテー		コッペパン あぶら スパゲッティ 小麦粉 バター	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく なまクリーム フランクソーセージ	しめじ えのきたけ エリンギ たまねぎ にんじん パセリ レモンじる さやいんげん	577 kcal 23.5 g 20.6 g 1.8 g	 6月になりました。はじめとし た季節には、さっぱりしたメ ニューが美味しく感じますね。
3	火	ごはん	牛乳	さかなの かんこくソース	みそしる		ごはん こむぎこ かたくりこ あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう さば おから みそ とうふ あぶらあげ	にんにく ながねぎ たまねぎ にんじん こまつな	663 kcal 26.4 g 22.8 g 1.8 g	
4	水	チーズ パン	牛乳	トマトシチュー	ブロッコリー ソテー		チーズパン あぶら じゃがいも こむぎこ バター さとう	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく チーズ ソーセージ	たまねぎ にんじん トマト えだまめ いんげん ブロッコリー とうもろこし	655 kcal 29.3 g 25.1 g 2.9 g	
5	木	ごはん	牛乳	キムチにくじゃが	しおナムル		ごはん あぶら じゃがいも さとう こま	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ	たまねぎ にんじん さやいんげん ごぼう キムチ こまつな もやし キャベツ	585 kcal 22.4 g 14.0 g 1.5 g	キムチは、乳酸菌が豊富で、ビタ ミンやミネラルも入った、バラン スの良い食品です。お腹の調子を 整えたり、ばい菌から体を守りま す。チャーハンに混ぜたり、豚肉 炒めに混ぜたりとバリエーション も多く楽しめます。ただし、塩分 が多いので適量（1日50g）を 食べるようにしましょう。
6	金	かみかみ ライス	牛乳	ししゃもの チーズふうみあげ	きりぼしだいこん スープ		こめ むぎ あぶら さとう てんぷらこ こま じゃがいも	とりにく だいす うちまめ ぎゅうにゅう チーズ ししゃも おから ぶたにく ベーコン	にんじん ひじき とうもろこし えだまめ たまねぎ だいこん えのきたけ こまつな	600 kcal 27.2 g 19.5 g 2.3 g	
9	月	ごはん	牛乳	ぶたにくの しょうがいため	すましじる		ごはん さとう あぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ なると	たまねぎ しょうが ながねぎ にんじん こまつな えのきたけ	588 kcal 27.3 g 15.8 g 1.3 g	
10	火	ごもく ごはん	牛乳	さかなの コロコロあげ	なめこじる		こめ むぎ あぶら さとう てんぷらこ じゃがいも	あぶらあげ とりにく ぎゅうにゅう しいら とうふ みそ	にんじん ごぼう しいたけ だけのこ えだまめ しょうが なめこ だいこん ながねぎ こまつな	555 kcal 28.6 g 16.5 g 2.2 g	 今週末は、参観日♪ ドキドキするけど がんばろう
11	水	ごはん	牛乳	ホイコーロー	はるさめスープ		ごはん あぶら さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	キャベツ たまねぎ にんじん チンゲンサイ しょうが にんにく こまつな はくさい しいたけ	550 kcal 21.3 g 12.0 g 1.7 g	
12	木	コッペ パン	牛乳	やきそば	あげぎょうざ		コッペパン ちゅうかめん あぶら さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん たまねぎ だけのこ ししいたけ もやし キャベツ こまつな	543 kcal 22.0 g 19.1 g 2.0 g	
13	金	きなこ あげパン	牛乳	みそスープ	SGボンチ		コッペパン あぶら さとう じゃがいも	きなこ ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	にんにく ごぼう にんじん キャベツ もやし とうもろこし ながねぎ にら みかん	601 kcal 24.6 g 23.1 g 2.4 g	きゅうりの副菜が増えてきまし た。ウリ科は、水分を多く飲んで いるため、からだを冷やす効果 があります。夏の暑い日には積極 的に食べたいお野菜です。 ウリ科はきゅうり以外に、 スイカ、メロン、かぼちゃなどが 仲間です。ほかにもまだまだある ので、興味のある方は調べてみま しょう。
17	火	ごはん	牛乳	こうやに	きゅうりの かおりづけ		ごはん じゃがいも あぶら さとう こま	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ こうやとうふ	えだまめ ごぼう だけのこ にんじん しょうが きゅうり	575 kcal 23.5 g 14.1 g 1.6 g	
18	水	くろパン	牛乳	さかなの ラタトゥイユソース	マカロニスープ		くろパン てんぷらこ こむぎこ あぶら さとう ABCマカロニ じゃがいも	ぎゅうにゅう たら 50g ぶたにく	にんにく なす たまねぎ トマト ズッキーニ にんじん キャベツ こまつな とうもろこし	576 kcal 28.0 g 17.0 g 2.3 g	
19	木	ごはん	牛乳	カレーライス	とうもろこし		ごはん あぶら じゃがいも パター こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	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 とうもろこし	648 kcal 22.7 g 16.7 g 1.2 g	もずくは、三杯酢などで食べるこ とが多いですが、お味噌汁にも とっても良く合う食材なのです。 もずくに含まれているフコダイン は、水溶性の食物繊維で水に溶け やすい性質を持っています。主な 働きは、糖やコレステロールの吸 収を緩やかにする働きと、腸内環 境を整える働きがあります。みそ 汁をつくる際には、お味噌を溶い た後に火を止めて、もずくを入れ ると熱でビタミンやミネラルなど の栄養素を壊さずに食べることが できます。
20	金	ごはん	牛乳	オーロラチキン	もずくの みそしる		ごはん かたくりこ じゃがいも こめ あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく だいす みそ とうふ もずく	しょうが ビーマン にんにく にんにく だいこん たまねぎ ながねぎ	649 kcal 25.4 g 17.6 g 2.1 g	
23	月	ごはん	牛乳	ツナそぼろ丼	とんじる		ごはん さとう こま あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ たまこ	にんじん たまねぎ ながねぎ こまつな ごぼう だいこん	603 kcal 24.4 g 18.2 g 1.8 g	
24	火	エビ 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 バター じゃがいも	えび チーズ ぎゅうにゅう おから ぶたにく	たまねぎ マッシュルーム にんじん パセリ コーン キャベツ とうもろこし こまつな	576 kcal 22.5 g 19.3 g 2.5 g	
25	水	ごはん	牛乳	じゃがまーぼー	ピリから きゅうり	冷凍みかん	ごはん じゃがいも あぶら さとう かたくりこ こま	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす みそ	たまねぎ にんじん ビーマン しょうが にんにく きゅうり れいとうみかん	605 kcal 23.6 g 12.7 g 1.5 g	
26	木	コッペ パン	牛乳	さかなの ハーブやき	マッシュポテト 「ジュリエット」 スープ		コッペパン マヨネーズ パンこ あぶら じゃがいも バター	ぎゅうにゅう ホキ ベーコン ぶたにく	しろいんげん たまねぎ こまつな キャベツ にんじん	605 kcal 28.4 g 23.5 g 2.8 g	
27	金	ソフト めん	牛乳	じゃじゃめん	チーズむしパン		ソフトめん あぶら さとう かたくりこ こま かつめがね	ぎゅうにゅう だいす ぶたにく みそ チーズ	にんにく しょうが ながねぎ たまねぎ にんじん だけのこ にら ししいたけ かぼちゃ	677 kcal 29.5 g 16.6 g 2.3 g	すいかの皮と赤身の間の白い部分を シトルリンといい血の流れをよくす る効果があると知られています。
30	月	ロール パン	発酵乳	じゃがいもと コーンのミルクに		すいか	ロールパン じゃがいも あぶら バター こむぎこ	はっとうにゅう とりにく チーズ ぎゅうにゅう なまクリーム	たまねぎ にんじん しめじ えだまめ とうもろこし しろいんげん パセリ すいか	634 kcal 23.5 g 17.5 g 1.9 g	

☆ →郷土料理に色をつけています。 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！」

じゃじゃ麺は、岩手県盛岡市の郷土料理で、わんこそば、冷麺と並んで「盛岡三大麺」として親しまれている料理のひとつです。戦前、現在の中国東北部にあたる旧満州に移住していた「白龍(パイロン)」の初代主人である高階賢勝が、満州時代に味わった「炸醬麵(ジャージャンミエン)」を元に作ったのが始まりだといわれています。また、終戦後の盛岡で日本の食材を使って屋台を始め、そこで盛岡人の舌に合うようにアレンジを繰り返していくうちに「じゃじゃ麺」が誕生したといわれています。

じゃじゃ麺は、平たいうどんのような麺に炒めた肉味噌、刻んだねぎやきゅうりをトッピングした汁なし麺です。肉味噌には、豚肉とシタケの他にごま、赤味噌などを使って風味豊かに作られます。好みに合わせておろししょうが・にんにくや酢、ラー油を加えて食べられているそうです。

給食では、豚肉や赤肉味噌をベースに、白ごま・黒ごま・テンメンジャンなどを加えて本場盛岡の味を再現しています。ソフトめんとからめていただきます！

6月「じゃじゃ麺(岩手県)」

【岩手県の地図】

