

今月の  
食育目標

よい食事について知り、  
楽しく食事ができるようにしましょう



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。  
探してみね!



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		たんぱく質 脂質 食塩相当量	新年度の給食ははじまりました。座間でお祝いの時に食べる「煮込みそば」を進級祝いとして提供。皆さんが1年間元気に過ごせますようにと願いを込めています。
				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		
12	金	コッパパン ★栄養メモ	ぎゅうにゅう	にこみそば <small>※名前に「そば」がついていますが、「うどん」です。</small>	だいずとじゃがいものみそあえ	コッパパン うどん じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ にぼし てづくりみそ	にんじん ごぼう ながねぎ こまつな	616 kcal 25.9 g 23.8 g 2.7 g	616 kcal 25.9 g 23.8 g 2.7 g	616 kcal 25.9 g 23.8 g 2.7 g	新年度の給食ははじまりました。座間でお祝いの時に食べる「煮込みそば」を進級祝いとして提供。皆さんが1年間元気に過ごせますようにと願いを込めています。	
15	月	ナン	ぎゅうにゅう	キーマカレー	キャベツのサラダ	ナン じゃがいも こむぎこ あぶら バター	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず チーズ とりにく ヨーグルト	にんにく しょうが にんじん たまねぎ えだまめ トマト キャベツ コーン きゅうり	581 kcal 27.3 g 21.7 g 2.6 g	581 kcal 27.3 g 21.7 g 2.6 g	581 kcal 27.3 g 21.7 g 2.6 g	食べることのできなかった「パンの残菜」は、袋に入れて配膳室に置いてある専用の残菜パケツに入れます。	
16	火	ごはん ★栄養メモ	ぎゅうにゅう	とりにら	わかめスープ	ごはん でんぶん あぶら ごま	ぎゅうにゅう とりにく わかめ とうふ ぶたにく	たけのこ しょうが にんにく たまねぎ にんじん こまつな キャベツ もやし ながねぎ きよみオレンジ	594 kcal 25.0 g 15.8 g 1.8 g	594 kcal 25.0 g 15.8 g 1.8 g	594 kcal 25.0 g 15.8 g 1.8 g	ごはんを包んでいる白い紙は、小さく丸めて配膳室に置いてある専用の青いパケツに捨ててください。	
17	水	くろパン	ぎゅうにゅう	ホキのマスタードやき	リヨネズポテト やさいスープ	くろパン 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	たまねぎ キャベツ コーン こまつな にんじん	596 kcal 27.9 g 19.1 g 2.7 g	596 kcal 27.9 g 19.1 g 2.7 g	596 kcal 27.9 g 19.1 g 2.7 g	ホキのマスタードやきに使用されている「紙カップ」は、クラス毎に重ねて、量を小さくして捨ててもらおうと助かります。	
18	木	ごはん	ぎゅうにゅう	まーぼー どうふ	はるさめ サラダ	ごはん あぶら でんぶん はるさめ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく だいず あかみそ ツナ	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	615 kcal 26.7 g 16.4 g 2.0 g	615 kcal 26.7 g 16.4 g 2.0 g	615 kcal 26.7 g 16.4 g 2.0 g	おかずを分けるときのコップ配る前・配っている途中に、おたまでかき混ぜるとクラス全員にうまく分けることができます。	
19	金	セサミ あげパン ★栄養メモ	ぎゅうにゅう	どさんこじる		コッパパン あぶら ごま じゃがいも バター	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ わかめ あかみそ しろみそ	コーン ながねぎ にんじん キャベツ バナナ	644 kcal 26.8 g 24.7 g 2.7 g	644 kcal 26.8 g 24.7 g 2.7 g	644 kcal 26.8 g 24.7 g 2.7 g	日本の郷土料理シリーズ第1回4月は北海道「どさんこ汁」です。北海道でとれる食材をふんだんに使ったおいしい汁です。	
22	月	ごはん	ぎゅうにゅう	たらとだいずの ケチャップあえ	ビーフン スープ	ごはん でんぶん あぶら ビーフン	ぎゅうにゅう たら とりにく	ピーマン たまねぎ にんにく しょうが にんじん しいたけ こまつな コーン キャベツ	619 kcal 25.1 g 15.3 g 1.7 g	619 kcal 25.1 g 15.3 g 1.7 g	619 kcal 25.1 g 15.3 g 1.7 g	大豆は、「畑の肉」と言われるほど、たんぱく質が豊富です。ほか、食物繊維・鉄分・カルシウムなど成長に必要な栄養素も豊富です。	
23	火	しらす ごはん	ぎゅうにゅう	ちくわの いそべあげ	みそしる	こめ おぎ あぶら でんぶん こ おのり じゃがいも	しらす わかめ あぶらあげ ぎゅうにゅう おのり とうふ しろみそ あかみそ	たまねぎ たけのこ ごぼう にんじん さやいんげん もやし キャベツ ほうれんそう きゅうり	585 kcal 23.5 g 17.9 g 2.8 g	585 kcal 23.5 g 17.9 g 2.8 g	585 kcal 23.5 g 17.9 g 2.8 g	しらすは、4月が旬です。「しらす」は、「白く小さい魚の子」ということから、「白い」に「子」の字で「白子」と言います。	
24	水	ごはん ★栄養メモ	ぎゅうにゅう	にくじゃがの うまに	ごますあえ	ごはん じゃがいも あぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく きぬあげ	たまねぎ たけのこ ごぼう にんじん さやいんげん もやし キャベツ ほうれんそう きゅうり	603 kcal 23.4 g 15.3 g 1.7 g	603 kcal 23.4 g 15.3 g 1.7 g	603 kcal 23.4 g 15.3 g 1.7 g	ごはんは、おかずと交互に食べるとおいしく残さず食べることができます。ふりかけだけでなく、おかずと一緒にごはんのおいしさを味わいましょう。	
25	木	ロール パン ★栄養メモ	のむ ヨー グル ト	キャロット シチュー	ツナ サラダ	ロールパン じゃがいも バター あぶら こむぎこ	のむヨーグルト ベーコン とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム チーズ ツナ	たまねぎ にんじん しろいんげん えだまめ キャベツ きゅうり レモン	707 kcal 25.3 g 24.2 g 2.6 g	707 kcal 25.3 g 24.2 g 2.6 g	707 kcal 25.3 g 24.2 g 2.6 g	食事は、1口につき30回噛むと消化に良いと言われています。成長に必要な栄養素をしっかりと吸収するためにも、よく噛む習慣をつけましょう。	
26	金	ごはん	ぎゅうにゅう	こまつな そばろ	けんちん じる	ごはん あぶら さといも こんにやく	ぎゅうにゅう とうふ ツナ こうや どうふ あかみそ とりにく あぶらあげ とうふ さばぶし	にんじん たまねぎ こまつな だいこん ごぼう ながねぎ	593 kcal 28.0 g 17.9 g 1.6 g	593 kcal 28.0 g 17.9 g 1.6 g	593 kcal 28.0 g 17.9 g 1.6 g	こまつなとツナを使ったごはんに合うそばろです。かくし味で味噌が入っているため、深みのある味わいになっています。	
29	月	しょうわの日											
30	火	カレー ピラフ	ぎゅうにゅう	とりにくの コロコロあげ	マカロニ スープ	こめ おぎ あぶら バター でんぶん じゃがいも ABCマカロニ	とりにく ソーセージ ぎゅうにゅう ぶたにく	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 コーン	590 kcal 26.2 g 19.2 g 2.5 g	590 kcal 26.2 g 19.2 g 2.5 g	590 kcal 26.2 g 19.2 g 2.5 g	1カ月の給食が終わりしました。新しい環境での食事は、緊張するかもしれませんが、クラスのお友達との会話を楽しんでくださいね。	

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6年度 献立テーマ 「日本の郷土料理を知ろう！」どさんこ汁【北海道】

「どさんこ」とは、漢字で書くと「道産子」と書きます。本来「どさんこ」は、北海道産の小型の馬や、北海道で生まれた日や物を言い、時には北海道にあるもので作られる物を指すこともあります。北海道の広大な土地では、色々な野菜や果物、豆などが作られていて、酪農もさかんです。また、北海道のまわりの海では、様々な魚介類が獲れるなど、自然の恵みが豊かです。じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、とうもろこしは、北海道が生産量全国1位の野菜です。


どさんこ汁は、北海道の名産の野菜がたくさんはいっている汁物で風味づけにバターが使われています。バターを使っているためコクがあり、油分が入っているため冷めにくく、北海道の給食では定番のメニューになっています。

《今月使用予定の座間産の農産物》

こまつな    ごぼう

ほうれんそう

だいず



### \*今年度のテーマについて\*

昨年度まで座間市の郷土料理を紹介してきましたが、日本各地にもその土地の食べ物や特色を生かした郷土料理がたくさんあります。今年度は、日本の郷土料理を紹介しながら、食べ物に感謝する心、食文化、年中行事など日本各地の特色や伝統を含めて次世代を担う子どもたちに伝えていきたいと思っています。