

令和7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ぎまりんマーク が付いています。採ってみてね！ 		
日	曜日	主食	の みも の	おかず		そのほか	さいりょう			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	
				主菜	副菜		きいろ エネルギーの もとなる	あか 体をつくる もとなる	みどり 体の調子を 整えるもとなる		
1	木	シナモン あげパン	牛乳	ちゃんこじる		バナナ	こめこコッペパン あぶら さとう	きゅうにゅう にくだんこ あぶらあげ	にんじん はくさい もやし ながねぎ ごぼう しめじ だいこん こまつな バナナ	596 kcal 21.7 g 22.5 g 2.1 g	5月にになりました。GWの中に「こ どもの日」がありますね。庭のぼり には、健やかな成長と幸福を願う意 味が込められています。
2	金	コッペ パン	牛乳	スパゲッティ ナポリタン	かみかみサラダ		コッペパン スパゲッティ あぶら さとう	きゅうにゅう ベーコン こなチーズ だいす	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく トマト キャベツ きゅうり とうもろこし	570 kcal 24.5 g 18.7 g 2.3 g	
7	水	チーズ パン	牛乳	じゃがいも だんごじる	まめまめ きなこまめ		チーズパン じゃがいも かたくりこ あぶら さとう	きゅうにゅう ふたにく なた だいす こうやどうふ きなこ	だいこん にんじん ごぼう しめじ ながねぎ こまつな	608 kcal 29.7 g 21.3 g 2.1 g	
8	木	ごはん	牛乳	ブルコギ	はるさめスープ		ごはん さとう こま かたくりこ あぶら	きゅうにゅう ふたにく	にんにく ながねぎ にんじん たまねぎ しめじ えのきたけ にら こまつな はくさい しいたけ	587 kcal 22.2 g 14.1 g 1.9 g	ブルコギは、韓国料理で甘いタレに 漬けた牛肉と野菜を炒め料理 で、人気メニューです。
9	金	たけのこ ごはん	牛乳	ちくわの いそべあげ	すましじる		たけのこ さとう あぶら てんぷらこ こむぎこ かたくりこ	とりにく あぶらあげ きゅうにゅう ちくわ あおりの とうふ なた	たけのこ にんじん えだまめ ながねぎ こまつな えのきたけ	531 kcal 23.5 g 16.4 g 2.4 g	春を感じる「たけのこごはん」 た けのこの歯ごたえを楽しんで食べて ください！
12	月	ごはん	牛乳	ふたにくと だいすの 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	きゅうにゅう ふたにく だいす とうふ なた たまご	ピーマン たまねぎ にんにく しょうが こまつな ながねぎ えのきたけ にんじん	662 kcal 28.4 g 20.9 g 1.7 g	大豆は、たんぱく質や食物繊維が豊 富で、鉄やカルシウムも多く積極的に に食べたい食材です。
13	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 おき あぶら バター てんぷらこ	とりにく チーズ きゅうにゅう ししゃも ふたにく	トマト たまねぎ エリンギ にんじん パセリ キャベツ こまつな とうもろこし	571 kcal 23.4 g 19.6 g 2.6 g	みんなが大好きなしゃも料理は、バリ エーションが豊富なので毎回楽しみにし てください。
14	水	ごはん	牛乳	はるやさい カレーライス	きりぼしだいこん サラダ		ごはん あぶら じゃがいも パター こむぎこ さとう こま	きゅうにゅう ふたにく チーズ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん たけのこ ブロッコリー えだまめ だいこん きゅうり	647 kcal 21.1 g 18.4 g 1.8 g	春野菜がいっぱい入ったカレーライスを めしあがれ！
15	木	こめこ ロール パン	牛乳	ごもくうどん	せいだのたまじ ：山梨		こめこロールパン うどん さとう じゃがいも あぶら こま	きゅうにゅう とりにく なた あぶらあげ みそ	にんじん はくさい ながねぎ こまつな	537 kcal 22.8 g 17.5 g 2.5 g	今日は、3年生の市役所見学の日です。 住んでる町の大切なことを決めている場 所ですね。
16	金	コッペ パン	発酵乳	キャロット シチュー	ツナとわかめの サラダ		コッペパン じゃがいも パター あぶら こむぎこ さとう	はっこうにゅう ベーコン とりにく きゅうにゅう なまクリーム チーズ ツナ わかめ	たまねぎ にんじん しゅういんげん えだまめ キャベツ きゅうり	623 kcal 25.9 g 17.1 g 2.6 g	今日は、6年生の国会議事堂見学です ね。国の一番重要な場所なので、一度は 見てみたいですね
19	月	ハニー レモン トースト	牛乳	ミネストローネ		バレンシア オレンジ	しょうパン マーガリン さとう はちみつ あぶら じゃがいも	きゅうにゅう ベーコン	レモンじる にんじん たまねぎ キャベツ パセリ トマト オレンジ	530 kcal 17.0 g 20.3 g 2.3 g	
20	火	ごはん	牛乳	たうえのごっつお	おひだし	すこやか ふりかけおかか	ごはん さとう じゃがいも あぶら	きゅうにゅう こうやどうふ ふたにく あぶらあげ	にんじん たけのこ さやいんげん ほうれんそう キャベツ もやし	570 kcal 22.0 g 14.0 g 1.7 g	田植えの合間に、おにぎりと一緒に 食べるおかずとして作られた新潟の 郷土料理です。
21	水	ロール パン	牛乳	タンドリー サーモン	マッシュポテト ジュリエッタ スープ		ロールパン じゃがいも パター あぶら	きゅうにゅう さけ ヨーグルト ふたにく	たまねぎ にんにく しょうが しゅういんげん こまつな キャベツ にんじん	614 kcal 43.7 g 20.7 g 2.6 g	春の野菜で有名な野菜を何個知っていま すか？たとえば、・春きゃべつ・新たま ねぎ・たけのこなど、お店に行ったら、 いろいろな野菜をみてみてくださいね！
22	木	ごはん	牛乳	まーぼーどうふ	ちゅうかサラダ		ごはん あぶら さとう かたくりこ こま	きゅうにゅう とうふ ふたにく だいす みそ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ にら キャベツ	610 kcal 24.5 g 16.8 g 1.9 g	
23	金	ごはん	牛乳	魚のごま揚げ	エビとフォアの スープ		ごはん てんぷらこ こま あぶら フォア かたくりこ	きゅうにゅう ホキ とりにく えび	たまねぎ にんじん もやし にら しょうが	599 kcal 23.8 g 14.4 g 1.3 g	
26	月	ごはん	牛乳	じゃがいもの そばろに	ひじきサラダ		ごはん じゃがいも こんやく さとう かたくりこ あぶら こま	きゅうにゅう なまあげ とりにく	たまねぎ にんじん ごぼう えだまめ ひじき キャベツ きゅうり	619 kcal 23.1 g 16.8 g 1.8 g	
27	火	かつお めし	牛乳	とりにくの コロコロあげ	みそしる		こめ おき あぶら さとう こま かたくりこ じゃがいも	かつお きゅうにゅう とりにく こうやどうふ 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 ながねぎ こまつな	577 kcal 31.1 g 16.2 g 2.4 g	高知県の郷土料理です。船の上で食 べていた料理が広まって人気ごはん になりました。
28	水	ごはん	牛乳	にくみそどん	わかめスープ		ごはん あぶら さとう こま	きゅうにゅう ふたにく だいす うじき みそ わかめ とうふ	しょうが にんじん たまねぎ なた こまつな キャベツ もやし ながねぎ	566 kcal 24.0 g 14.4 g 1.9 g	みんないとも顔さず食べてくれてうれし いです♪6月は、もうがし暑くなるの で、今のうちから体力をつけておきま しょう。
29	木	くろパン	牛乳	まめとソーセージの トマトに	かんぴょう サラダ		くろパン あぶら じゃがいも さとう こま	きゅうにゅう F&Fフランク とりにく きんときまめ ミックスピーズ	たまねぎ にんじん マッシュルーム セロリ トマト かんぴょう ほうれんそう きゅうり もやし	565 kcal 24.1 g 20.6 g 2.4 g	
30	金	コッペ パン	牛乳	ビーンズ チリドック	コーンクリーム スープ		コッペパン あぶら さとう かたくりこ じゃがいも こむぎこ バター	きゅうにゅう ウイナー とりにく なまクリーム	ピーマン たまねぎ しょうが にんにく セロリ パセリ マッシュルーム とうもろこし コーン しゅういんげん	625 kcal 25.6 g 25.8 g 2.8 g	

令和7年度 献立テーマ 「日本の郷土料理を知ろう！」 かつお飯（高知県）

「かつお飯」は「カツオのタタキ」で有名な高知県の郷土料理です。高知県は昔は土佐と呼ばれ、漁業が盛んにおこなわれてきました。

「かつお飯」はそんな土佐の漁師町に伝わる家庭料理です。カツオのタタキや刺身を食べた後に、残ったカツオにしょうがをいれて
甘辛く煮つけて炊き込みごはんにしていたそうです。

かつおは漢字にすると「勝男」と書くことができるため、5月の端午の節句（こどもの日）に欠かせない食材です。さらに4〜6月に
とれたカツオは「初がつお」と呼ばれ初夏を感じられる旬の味で、成長期に欠かせない鉄分が豊富な食材です。高知県の味を味わってみてください。

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。