

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食育目標をめざす
が付いています。探してみてね！

日	曜日	の み も の 主食	おかず		そのほか	さいりょう			エネルギー たんぱく質 脂質 食塞性質
			しゅきい 主菜	ふくさい 副菜		きいろ	あか	みどり	
1	木	シナモン あげパン	牛乳	ちゃんこじる		バナナ	ごめこッペパン あぶら さとう	きゅうにゅう にくたん あぶらあげ	595 kcal 21.7 g 22.6 g 2.1 g
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 ぶたにく ベーコン こなチーズ だいす	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 ぶたにく なると だいす きなこ	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 かたくりこ あぶら	きゅうにゅう ぶたにく	587 kcal 22.2 g 14.1 g 1.9 g
9	金	たけのこ ごはん	牛乳	ちくわの いそべあけ	すましる		ごめ むぎ あぶら てんぶらこ こめ さとう	とりにく あぶらあげ きゅうにゅう ちくわ あおのり のうふ なると	531 kcal 23.5 g 16.4 g 2.4 g
12	月	ごはん	牛乳	ぶたにくと 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 ぶたにく とうふ なると たまご	662 kcal 28.4 g 20.9 g 1.7 g
13	火	チキン ライス	牛乳	ししやもの ハーブあけ	キャベツの スープ		ごめ むぎ あぶら バター てんぶらこ	とりにく チーズ きゅうにゅう ししやも ぶたにく	571 kcal 23.4 g 19.6 g 2.6 g
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 バター こめ こま	きゅうにゅう ぶたにく チーズ	647 kcal 21.1 g 18.4 g 1.8 g
15	木	ごめこ ロール パン	牛乳	ごもくうどん	せいだのたまじ :山梨		ごめこロールパン 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 なると あぶらあげ みぞ	537 kcal 22.8 g 17.5 g 2.5 g
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 あぶら こめ さとう	はつこうにゅう ベーコン きゅうにゅう なまクリーム チーズ ツナ わかめ	623 kcal 25.9 g 17.1 g 2.6 g
19	月	ハニー レモン トースト	牛乳	ミネストローネ		パレンシア オレンジ	ごはん あぶら じゃがいも はちみつ あぶら じゃがいも	きゅうにゅう ぶたにく ベーコン	530 kcal 17.0 g 20.3 g 2.3 g
20	火	ごはん	牛乳	たうえのごつお	おひたし	すこやか ぶりかけおかか	ごはん さとう じゃがいも あぶら	きゅうにゅう こうやどうぶ ぶたにく あぶらあげ	570 kcal 22.0 g 14.0 g 1.7 g
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 ジュレソース スープ		ロールパン じゃがいも バター あぶら	きゅうにゅう さけ ヨーグルト ぶたにく	614 kcal 43.7 g 20.7 g 2.6 g
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 ぶたにく だいす みぞ	610 kcal 24.5 g 16.8 g 1.9 g
23	金	ごはん	牛乳	魚のごま揚げ	エビとフォーの スープ		ごはん てんぶらこ こま あぶら かたくりこ	きゅうにゅう ホキ とりにく スピ	599 kcal 23.8 g 14.4 g 1.3 g
26	月	ごはん	牛乳	じゃがいもの そぼろに	ひじきサラダ		ごはん じゃがいも こにゃく さとう かたくりこ こま	きゅうにゅう なまあげ とりにく	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		ごめ むぎ 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 こうやどうぶ あぶらあげ みぞ	577 kcal 31.1 g 16.2 g 2.4 g
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 こま	きゅうにゅう ぶたにく だいす ひじき みぞ わかめ とうふ	566 kcal 24.0 g 14.4 g 1.9 g
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 e ブラック とりにく きんことまめ ミックスヒーツ	565 kcal 24.1 g 20.6 g 2.4 g
30	金	コッペ パン	牛乳	ピーンズ チリドック	コーンクリーム スープ		コッペパン あぶら かたくりこ じゃがいも こま バター	きゅうにゅう ワインソーフ とりにく なまクリーム	625 kcal 25.6 g 25.8 g 2.8 g

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！」 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

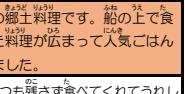
甘辛く煮つけて炊き込みごはんにしていたそうです。

かつおは漢字になると「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。



春の野菜の香り豊かな野菜は何個知っていますか？たとえば・春きやべつ・新たまねぎ・たけのこなど、お店に行ったら、いろいろお野菜を見てみてくださいね♪



高知県の郷土料理です。船の上で食べていただけた料理が広まって人気ごはんになりました。

みんなで勝男さえて食べてうれしいです♪6月は、もう少し暑くなるので、今のうちから体力をつけておきましょう。

