

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！座間市の郷土料理教室にぎまりんマーク
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	ざいりょう			エネルギー		◎座間市
				主 菜	副 菜		きいろ	あか	みどり	たんぱく質		
							エネルギーのもとになる	体をつくるもとになる	体の調子を整えるもとになる			
2	月	コッペパン	牛乳	やきそば	あげギョーザ	オレンジ	コッペパン ちゅうかめん さとう こまあぶら かたくりこ あぶら	きゅうにゅう ぶたにく	にんじん たまねぎ だいこん ししいたけ もやし キャベツ こまつな きよみオレシ	568 kcal 22.5 g 21.9 g 2.3 g	6月になりました。身のまわりの衛 生に気を付けて、元気にすごしま しょう。	
3	火	ごはん	牛乳	さかなのかんこく ふう	わかめスープ		にんじん かたくりこ あぶら さとう こまあぶら こま	きゅうにゅう さば みそ わかめ とうふ とりこ	にんにく ねぎ にんじん ほくさい にら	634 kcal 26.0 g 21.4 g 2.0 g	「魚の韓国風」はあぶらあげたさば に、みそとねぎで作ったタレをかけ ます。	
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 じゃがいも パター あぶら さとう	きゅうにゅう ベーコン ぶたにく チーズ ワインナー	たまねぎ にんじん トマト えだまめ ブロッコリー コーン	628 kcal 27.9 g 24.4 g 2.8 g	6/4～6/10は「歯と口の健康習慣」 です。あらためて歯や口の健康に いて考えてみましょう。	
5	木	ごはん	牛乳	キムチにくじゃが	しおナムル		にんじん あぶら じゃがいも さとう こまあぶら こま	きゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ にんじん えだまめ しらたき こぼろ もやし こまつな はくさいキムチ	579 kcal 22.0 g 13.8 g 1.8 g	「キムチ肉じゃが」には白菜キムチ を入れてピリっとした味にしていま す。	
6	金	(ごはん)	牛乳	ツナそぼろ	とんじる		ごはん さとう こま じゃがいも	きゅうにゅう ツナ こうちゅうふ ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	にんじん ねぎ こまつな だいこん こぼろ こんにゃく	596 kcal 26.1 g 16.3 g 2.2 g	「ツナそぼろ」をごはんのにせて食 べましょう。	
9	月	ごはん	牛乳	こうやに	きゅうりの かおりづけ	ふりかけ	にんじん じゃがいも さとう あぶら こまあぶら こま	きゅうにゅう とりこ こうちゅうふ	にんじん れんこん にんじん こんにゃく えだまめ きゅうり しょうが	596 kcal 26.0 g 14.2 g 1.9 g	「きゅうりのかおりづけ」には座間 市でとれたきゅうりをつかいます。	
10	火	かみかみ ライス	牛乳	ししゃものチーズ ふうみあげ	きりぼしだいこんの スープ		こめ むぎ さとう あぶら こま	とりこ ひじき うらめし きゅうにゅう ししゃも こなチーズ ぶたにく ベーコン	にんじん コーン えだまめ たまねぎ きりぼしだいこん キャベツ えのきだけ	586 kcal 25.8 g 19.1 g 2.4 g	かみかみライスにはちん豆がはい つています。よくかんで食べましょ う。	
11	水	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	きゅうにゅう ぶたにく かまぼこ とうふ	しょうが たまねぎ えのきだけ ねぎ こまつな	576 kcal 27.5 g 16.7 g 1.8 g	すまし汁のだしはさばしふと昆布で とっています。	
12	木	コッペパン	牛乳	さかなのラタトゥユ ソースかけ	マカロニスープ		コッペパン あぶら さとう マカロニ こむぎ	きゅうにゅう ホキ チーズ とりこ	にんにく たまねぎ セロリ なす スズキー にんじん こまつな コーン キャベツ	553 kcal 27.8 g 13.4 g 2.7 g	「魚のラタトゥユソースかけ」には 座間市でとれた玉ねぎやなすをつ かっていきます。	
13	金	(ソフトめん)	牛乳	じゃじゃめん	むしパン	れいとう みかん	ソフトめん あぶら さとう こまあぶら かたくりこ わけ-ミツガシ	ぶたにく きさみだいす いんげんビュール みそ きゅうにゅう チーズ	にんじん しょうが にんじん たまねぎ ねぎ だいこん ほししいたけ かぼちゃ	712 kcal 32.0 g 17.3 g 2.2 g	今月の日本の郷土料理は、岩手県 の「じゃじゃめん」です。	
16	月	ロール パン	牛乳	ワントンスープ	まめまめ みそまめ		ロールパン ワントンのかわ さとう かたくりこ あぶら さとう	きゅうにゅう ぶたにく だいす こうちゅうふ みそ	もやし たまねぎ にんじん だいこん こまつな ねぎ	598 kcal 27.2 g 24.8 g 2.6 g	「ワントンスープ」には座間市でと れた玉ねぎ、にんじん、こまつなを つかっています。	
17	火	(ごはん)	牛乳	カレーライス	とうもろこし	ヨーグルト	ごはん あぶら じゃがいも パター	ぶたにく チーズ きゅうにゅう ヨーグルト	にんにく しょうが たまねぎ にんじん えだまめ とうもろこし	698 kcal 23.9 g 17.8 g 1.4 g	今日は座間市でとれたとうもろこ しです。2年生が皮をむいてくれま す。	
18	水	くろパン	牛乳	さかなのハーブ チーズやき	マッシュポテト 「ジュリアンヌ」 スープ		くろパン マヨネーズ パンこ じゃがいも バター あぶら	きゅうにゅう ホキ チーズ いんげんビュール ベーコン とりこ	ハセリ たまねぎ にんじん キャベツ マッシュルーム セロリ	568 kcal 28.4 g 19.4 g 3.1 g	魚が入っていたカップは重ねて返し ましょう。	
19	木	ごはん	牛乳	じゃがマーボー	しらたきの ツルツルいため		ごはん じゃがいも こまあぶら さとう かたくりこ あぶら	きゅうにゅう ぶたにく きさみだいす みそ ベーコン	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ねぎ だいこん しいたけ たら しらたき こまつな	581 kcal 23.2 g 13.0 g 2.0 g	「じゃがマーボー」には座間市でと れたじゃがいもとにんじんをつかっ ています。	
20	金	ごもくご はん	牛乳	とりこくの コロコロあげ	すましじる		こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ じゃがいも	とりこ あぶらあげ きゅうにゅう かつお さとう なた だしこ	にんじん しょうが しいたけ だいこん しらたき えだまめ にんじん しょうが えのきだけ ねぎ	565 kcal 28.7 g 16.2 g 2.5 g	給食の前も後もしっかりと手を洗い ましょう。	
23	月	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 はるさめ	きゅうにゅう ぶたにく みそ うすらたまご	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	577 kcal 24.7 g 13.6 g 1.9 g	「ホイコーロー」には座間市でとれ たキャベツとにんじんをつかいま す。	
24	火	エビ ピラフ	牛乳	ソーセージの フリッター	やさしいスープ		こめ むぎ あぶら パター じゃがいも	エビ チーズ きゅうにゅう きよにソーセージ あおりの とりこ	たまねぎ マッシュルーム にんじん ハセリ キャベツ コーン こまつな	591 kcal 24.7 g 18.3 g 3.1 g	「野菜スープ」にはきんぴらにし たじゃがいもが入っています。	
25	水	ごはん	牛乳	オーロラチキン	もずくじる	やきのり	ごはん じゃがいも かたくりこ あぶら さとう	きゅうにゅう とりこ だいす みそ もずく とうふ かまぼこ のり	しょうが にんじん ピーマン ねぎ こまつな えのき	632 kcal 25.8 g 18.3 g 2.2 g	「やきのり」の入っていたふくろ は、おぼろの間にさはまってい ないようにしましょ。	
26	木	コッペ パン	発酵乳	じゃがいもと コーンのミルクに	すいか		コッペパン じゃがいも あぶら バター こむぎ	はっこうにゅう ぶたにく きゅうにゅう いんげんビュール なまクリーム チーズ	たまねぎ にんじん エリンギ えだまめ コーン こだますいか	623 kcal 26.1 g 14.2 g 2.1 g	季節の味「すいか」をおいしく味わ いましょ。	
27	金	きなこ あげパン	牛乳	みそスープ	SGポンチ		あぶら さとう こまあぶら じゃがいも パター	きなこ きゅうにゅう みそ ぶたにく	にんにく にんじん たまねぎ コーン ねぎ キャベツ みかん	624 kcal 26.6 g 22.8 g 2.7 g	今日は神奈川県産デーです。神奈川 県や座間市でとれたものを使った給 食です。	
30	月	ロール パン	牛乳	スパゲティ ナポリタン	いんげんと コーンのソテー		ロールパン スパゲッティ あぶら バター	きゅうにゅう ぶたにく ワインナー こなチーズ	たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム にんにく トマト さやいんげん コーン	688 kcal 27.3 g 24.5 g 2.5 g	「いんげんのソテー」には座間市で とれたいんげんとにんじんをつかっ ています。	

令和7年度 献立テーマ「日本の郷土料理を知ろう！6月 じゃじゃ麺(岩手県)」

表示している栄養価は4年生のもので、

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。

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洲に移住していた「白龍(パイロン)」の初代主人である高階貴勝が、満洲時代に味わった「炸醬麺(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、豚肉とシイタケの他にこま、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！

【岩手県の地図】

