

12月 献立表

座間市立 相模野 小学校

今月の
食育目標冬の栄養について知り、
好き嫌いしないで、なんでも食べよう！からだをあたためる
ふゆやさい座間市の郷土料理食に
ざまりんマークが付いています。
探してみてね！

©座間市

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 塩分相当量	
				主菜	副菜		きいろ	あか	みどり		
				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				
1	月	ごはん	牛乳	とうふの ちゅうかに	ナムル		こはん さとう こまあぶら かたくりこ こま	きゅうにゅう とうふ ふたにく	にんにく しあわせ にんじん ちりめん たまねぎ たまねぎ たまねぎ ねぎ ほうれんそう	574 kcal 23.3 g 16.4 g 1.5 g	12月になりました。しっかり食 べて寒さに負けない体を作りま しょう。
2	火	たかな チャーハン	牛乳	ちくわの ごまあげ	コーンとたまごの スープ		こめ むぎ あぶら こまあぶら こま かたくりこ	やきふた ちくわ きゅうにゅう とりにく たまご	たかなづけ にんじん ねぎ コーン たまねぎ こまつな	580 kcal 23.3 g 16.8 g 2.6 g	「高菜チャーハン」のお米は座間 市でとれた物です
3	水	(ごはん)	牛乳	カレーライス	かみかみ サラダ	ヨーグルト	こはん あぶら じゅかいち バター さとう こま	ふたにく チーズ きゅうにゅう ヨーグルト	にんにく しあわせ にんじん ねぎ スイカめ きゅうり キャベツ きゅうり	710 kcal 24.1 g 20.6 g 1.9 g	「かみかみサラダ」には座間市で とれたキャベツ、ニンジン、ごぼ うが入っています。
4	木	ロール パン	牛乳	ほうとう	だいすと さつまいもの カリスト		ロールパン かたくりこ さつまいも あぶら さとう	きゅうにゅう あぶらあげ ふたにく おぞ だいす	かぼちゃ しあわせ にんじん ねぎ だいこん はくさい こまつな	627 kcal 25.4 g 23.0 g 2.6 g	「ほうとう」は山梨県の郷土料理 です。
5	金	くろパン	牛乳	ポトフ	ツナサラダ	みかん	くろパン じゃがいも あぶら さとう	きゅうにゅう とりにく フランクフルト ツナ	にんじん たまねぎ フロッコリー かぶ きゅうり にんにく みかん	561 kcal 25.6 g 18.0 g 2.6 g	「ツナサラダ」には座間市でとれ たキャベツと大根をつかっていま す。
8	月	チーズ パン	牛乳	ワンタンスープ	キャンディ ポテト		チーズパン ワンタンのかわ こまあぶら さつまいも あぶら さとう バター	きゅうにゅう ふたにく	しょまが もやし にんじん ねぎ にら こまつな ねぎ	658 kcal 23.7 g 22.2 g 2.5 g	「キャンディポテト」には座間市 でとれたさつまいもを使っていま す。
9	火	ごはん	牛乳	マーポー だいこん	はるさめ サラダ	かんこくのり	こはん こまあぶら さとう かたくりこ はるさめ あぶら こま	きゅうにゅう ふたにく みそ かんこくのり	だいこん にんにく にんじん ねぎ たまねぎ にんじん にら こまつな ねぎ	583 kcal 21.9 g 13.0 g 2.2 g	「マーポーだいこん」の大根は、 座間市でとれたものです。
10	水	ラスク	牛乳	いしかりじる		バナナ	黄パン マーガリン さとう バター じゃがいも バター	きゅうにゅう さけ とうふ みそ	だいこん にんじん きゅうり ポテト にんじん コーン こまつな にんにく バナナ	576 kcal 21.4 g 20.5 g 2.4 g	「いしかりじる」は北海道の郷土 料理です。
11	木	ごはん	牛乳	さばのからみ ソースかけ	のっぺいじる		こはん かたくりこ あぶら さとう こま さといも	きゅうにゅう さは とりにく さつまあげ	しょまが にんにく にんじん ねぎ にら こまつな ねぎ	645 kcal 25.9 g 21.0 g 1.5 g	今月の日本の郷土料理は新潟県の 「のっぺいじる」です。
12	金	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 きょうかまい あぶら バター じゃがいも	玉ねぎ チーズ きゅうにゅう きよにくソーセージ とりにく	たまねぎ 玉ねぎ ハゼリ にんじん ハゼリ キャベツ コーン こまつな	591 kcal 24.4 g 18.5 g 3.1 g	結食の前も後も、しっかりと手洗 いをしましょう。
15	月	ごはん	牛乳	いもに	からしあえ	おかか ふりかけ	こはん さといも さとう	きゅうにゅう ふたにく かつおふし	にんじん ねぎ にんじん くわく ほうれんそう もやし キャベツ	526 kcal 20.1 g 11.2 g 2.1 g	「いもに」の里いもは座間市でと れたものです。
16	火	かてめし	牛乳	ししゃもの ごまあげ	かきたまじる		こめ さとう あぶら こま	あぶらあげ とりにく きゅうにゅう じしゃも とうふ かまぼこ たまご	きりほし だいこん にんじん こぼう じだいこん はくさい だいこん こまつな ねぎ	603 kcal 25.8 g 21.9 g 2.3 g	「かてめし」には座間市でとれた お米をつかっています。
17	水	ごはん	牛乳	かつおのオーロラ ソースあえ	なめこじる		こはん かたくりこ じゃがいも あぶら さとう こま	きゅうにゅう たまね かつお わかめ あぶらあげ とうふ みそ	しょまが なめこ だいこん にんじん ねぎ こまつな	641 kcal 28.9 g 18.5 g 2.1 g	なめこ汁に入っている小松菜、ね ぎ、大根は座間市でとれたもので す。
18	木	コッペ パン	はっこ にゅう	ホワイト スパゲティ	かいそう サラダ		コッペパン スパゲッティ バター あぶら にんにく さとう こまあぶら こま	はっこうにゅう バーベコン とりにく きゅうにゅう わかめ あまクリーム いんげんピューレ	しめじ えのきだい マッシュルーム コーン たまねぎ にんじん ババ キャベツ だいこん きゅうり	571 kcal 23.4 g 14.2 g 2.4 g	「ホワイトスパゲティ」には手作 りのホワイトソースをつかってい ます。
19	金	ロール パン	牛乳	フライドチキン	ベンネアラビアータ はくさいスープ	クリスマス デザート	ロールパン かたくりこ あぶら パンズ さとう クリスマスデザート	きゅうにゅう とりにく ベーコン	にんにく たまねぎ いたためたまねぎ コーン にんじん はくさい こまつな	702 kcal 29.3 g 27.0 g 3.0 g	2学期最後の給食です。みんなで 楽しく食べましょう。

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 」 のっぺいじる (新潟県)

12月の日本の郷土料理は新潟県の「のっぺいじる」です。のっぺいじるは新潟県の代表的な家庭料理で、冬場に体を温める料理として食べられてきました。日本全国いたるところで親しまれている郷土料理で、里芋を主な材料とし野菜やきのこなどを薄味で煮たものにとろみをつけた汁物です。

新潟県は雪深い土地のため貴い物もままならない日ののっぺいじるたくさん作り、雪を冷蔵庫代わりにして鍋ごと保存していました。その名残からののっぺいじるを冷やして食べることもあるそうです。

新潟県



