

令和 7 年度

12月

献立表

座間市立 相模野 小学校

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。
探してみてください！

座間市

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
ふゆやさしい

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	
				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 食塩相当量	
1	月	ごはん	牛乳	とうふの ちゅうかに	ナムル		ごはん さとう かたくりこ こま	きゅうにゅう とうふ ぶたにく	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ もやし チンゲンサイ ねぎ しいたけ きゅうり 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 こまあげ	コーンとたまごの スープ		こめ おぎ あぶら こまあぶら こま かたくりこ	やきふに ちくわ きゅうにゅう とうふ とりにく たまご	だかなづけ 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」のお味は座間 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	ごはん あぶら じゃがいも パター さとう こま	ぶたにく チーズ おたにく むしだいず ヨーグルト	にんにく しょうが にんじん にんじん えだまめ ごぼう 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	だいずと さつまいもの カリント		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 ぶたにく みそ だいず	かぼちゃ ししいたけ しょうが 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 ブロッコリー かぶ キャベツ きゅうり だいこん 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 パター	きゅうにゅう ぶたにく	しょうが もやし たまねぎ にんじん にら たけのこ 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	マーボー だいこん	はるさめ サラダ	かんこくのり	ごはん 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 きゅうにゅう だいず みそ かんこくのり	だいこん にんにく しょうが にんじん たまねぎ ねぎ たけのこ ししいたけ にら キャベツ きゅうり	583 kcal 21.9 g 13.0 g 2.2 g	「マーボーだいこん」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	食パン マーガリン さとう 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 キャベツ コーン こまつな ねぎ こんにゃく 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		ごはん かたくりこ あぶら さとう こま さといも	きゅうにゅう きゅうにゅう おたにく さつまいも	しょうが にんにく ねぎ だいこん にんじん ごぼう たけのこ こんにゃく ほししいたけ	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 「のっぺい汁」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 パター じゃがいも	エビ チーズ きゅうにゅう きゅうにゅうソーセージ とりにく	たまねぎ マッシュルーム にんじん パセリ キャベツ コーン こまつな	591 kcal 24.4 g 18.5 g 3.1 g	給食の前も後も、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	ごはん さといも さとう	きゅうにゅう ぶたにく かつおぶし	にんじん だいこん しめじ ねぎ こんにゃく 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」のしいもは座間市でと れたものです。
16	火	かてめし	牛乳	ししゃもの こまあげ	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 ししゃも とうふ かまぼこ たまご	きりほしだいこん にんじん ごぼう しいたけ しらたき えだまめ こまつな ねぎ はくさい	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		ごはん かたくりこ じゃがいも あぶら さとう こま	きゅうにゅう だいず かつお わかめ あぶらあげ とうふ みそ	しょうが 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物で す。
18	木	コッペ パン	はっこう にゅう	ホワイト スパゲティ	かいそう サラダ		コッペパン スパゲティ パター あぶら こんにゃく さとう こまあぶら こま	はっこうにゅう ベーコン とりにく きゅうにゅう わかめ なまクリーム いんげんビュレ	しめじ えのきだけ マッシュルーム コーン たまねぎ にんじん パセリ 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	ペンネアラビアータ ----- 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 ペンネ さとう クリスマスデザート	きゅうにゅう とりにく パーコン	にんにく たまねぎ いたたまねぎ 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「のっぺい汁」です。のっぺい汁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、重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買ひ物もままならない日にのっぺい汁をたくさん作り、雪を冷蔵庫代わりにして鍋ごと保存していました。その名残からのっぺい汁を冷やして食べることもあるそうです。



新潟県



