

今月の
食育目標給食は栄養の整った
食事であることを知ろう！

みんながそろえば栄養満点！



座間市の郷土料理給食に
ざま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	さいやう			エネルギー kcal	
				主菜	副菜		きいろ	あか	みどり		
9	金	ピザ ドック	牛乳	トックいりキムチスープ		あまなつゼリー	コッペパン	ワインチーズ きゅうにゅう ふたにくとうふ みそ	たまねぎにんじん ねぎにんにくにら しめじはくさい	642 29.2 23.0 3.4	新しい年が始まりました。今年 もしっかり食べて元気にすごしましょう。
13	火	ごはん	牛乳	にしめ	はくさいのさっぱりづけ	のりふりかけ	ごはん	さといも さとうこま こまあぶら	きゅうにゅう きつまうあけ ちくわとりにく こうやどうふ	569 21.5 12.2 2.2	「白菜のさっぱりづけ」には座 間市でどれた白菜をつかってい ます。
14	水	ソフトめん	牛乳	ごもくあんかけ	いしがき だんご	みかん	かたくりこ ソフトめん ホットドッグ さつまいも	ふたにく かまぼこ あぶらあげ こまご きゅうにゅう たまご	こまつな にんじん ねぎ だけのこ みかん	661 27.5 14.8 2.1	「石垣園子」には座間市でとれ たさつまいもを使っています。
15	木	ごはん	牛乳	ぶりとだいこんの にもの	とんじる		米飯	かたくりこ あぶら さとう じゃがいも	きゅうにゅう ぶり ふたにく とうふ あぶらあげ みそ	706 27.6 22.4 1.9	「ぶりと大根のもの」の大 根は、座間市でとれたもの です。
16	金	ソフト フランスパン	はっこう にゅう	マカロニの クリームに	カレーあじの サラダ		ソフトフランスパン シェルフマカロニ エルボマカロニ ツイストマカロニ じゃがいも あぶら バター さとう	はっこうにゅう ベーコン にく きゅうにゅう チーズ いんげんピューレ なまクリーム	たまねぎ にんじん しめじ にんにく マッシュルーム フロッコリー キャベツ きゅうり ほうれんそら	666 25.8 18.9 2.3	「マカロニのクリーム」には 手作りのホワイトソースをつ かっています。
19	月	ごはん	牛乳	マーぼー どうふ	はるさめ サラダ		米飯	こまあぶら さとう かたくりこ はるさめ あぶら ごま	きゅうにゅう とうふ ふたにく きさみだい みそ	657 27.3 16.9 2.2	「春雨サラダ」はしょうゆ味の ドレッシングでえたサラダで す。
20	火	ひじき ライス	牛乳	にくだんこの あまから	はくさいの スープ		米飯	こめ きょうかまい あぶら はるさめ さとう	だいす ひじき とりにく きゅうにゅう ベーコン	530 20.7 16.2 2.6	「ひじきサラダ」のひじきは神 奈川県でとれた物です。
21	水	(ごはん)	牛乳	ふゆやさいの カレー	コーンと ほうれんそうの ソテー	ヨーグルト	米飯	あぶら さつまいも はるさめ	ふたにく チーズ きゅうにゅう きん 玉 いんげん ヨーグルト	700 22.3 18.9 1.9	今日のカレーには座間市で とれたごぼう、さつまいも が入っています。
22	木	ロール パン	牛乳	さかなの パンこやき	マッシュポテト やさいスープ		ロールパン	じゃがいも はるさ あぶら	きゅうにゅう ホキ いんげんピューレ とりにく	614 28.7 23.5 3.1	寒くとも、石けんでしっか り手をあらいましょう。
23	金	チーズ パン	牛乳	おっきりこみ	だいすとさつまいもの カリント		チーズパン	あぶら さとう かたくりこ さつまいも さとう	きゅうにゅう とうふ とりにく あぶらあげ だいす	630 25.2 21.2 2.5	こんばん にはん きょうどりょうり 今日の日本の郷土料理は、群 馬県の「おっきりこみ」で す。
26	月	くろパン	牛乳	ごもくすいとん	まめまめ みそまめ		くろパン	しらたまこ かたくりこ あぶら さとう	きゅうにゅう ふたにく なると だいす こうやどうふ みそ	596 26.7 20.5 2.5	「五すいとん」に入っ いる野菜は全て、座間市で とれたものです。
27	火	(ごはん)	牛乳	さばのたつた あげ	きりほしだいこんの のために すまじる		米飯	かたくりこ あぶら さとう	きゅうにゅう さば さわらあげ とうふ たまこ	687 28.6 21.6 2.2	寒くとも、石けんでしっか り手をあらいましょう。
28	水	こめこ ロールパン	牛乳	フェジョアーダ	はくさい サラダ		こめこパン	ロールパン じゃがいも さとう あぶら こまあぶら ごま	きゅうにゅう ふたにく ベーコン ツナ	603 27.2 21.3 2.6	「白菜サラダ」には座間市 でとれた白菜が入っています。
29	木	(ごはん)	牛乳	きんぴらどん	さつまいも じる	みかん	こまあぶら	さとう こま 米飯 さつまいも	ふたにく きゅうにゅう とうふ あぶらあげ みそ	681 24.7 16.5 2.0	今日は「神奈川産デー」です。 ながれ川や座間市でとれた食材をたく さん使ってます。
30	金	ちゅううかお こわ	牛乳	はるまき	わかめ スープ		こめ	きょうかまい かたくりこ こまあぶら あぶら ごま	やきふた エビ きゅうにゅう とうふ わかめ とりにく	589 22.6 17.6 2.8	「中華おこわ」には座間市でと れたお米をつかっています。

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！」 ★おっきりこみ（群馬県）

群馬県は、水はけのよい水田と冬のからつ風などの自然条件を活かして、米作りの裏作としてさかんに栽培されている全国有数の小麦の産地です。これを背景に小麦を使った粉物文化が定着しています。特にうどんは、群馬の三大うどん（桐生市の「ひもかわ」館林市の「館林のうどん」渋川市の「水沢うどん」）と呼ばれるほど有名です。

群馬県の代表的な郷土料理に「おっきりこみ」、「すいとん」、「焼き餅」などがあります。どれも小麦が使われています。農家さんが米の節約のために、昼食やおやつにすいとんや焼き餅を食べ、夕食におっきりこみを食べていました。特におっきりこみは、準備の手間をできるだけ省けることから、日常食として重宝されました。

給食でもおっきりこみを作ります。おっきりこみは、野菜を煮込んだ汁の中に、幅の広い麺を直接入れて、みそやしょくゆで味付けしたもので、野菜は家庭によって違いますが、にんじんや長ねぎ、だいこん、しいたけ、里芋を使うことが多いです。アツアツでとろった味わいで体が温まる料理です。

★群馬県地図

