

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  
ざまりんマークが付いています。  
探してみね！

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
				主菜	副菜		さいりょう 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	
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	ウインナー チーズ きゅうにゅう ぶたにく とろろ みそ	たまねぎ にんじん ねぎ だいこん にら しめじ はくさい	642 kcal 29.2 g 23.0 g 3.4 g
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 さつまあげ こんぶ ちくわ とりにく こうやどうふ	にんじん しめじ しいたけ こんやく えだまめ はくさい きゅうり しょうが	569 kcal 21.5 g 12.2 g 2.2 g
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 かつみそ さつまいも	ぶたにく かまぼ こあぶらあげ こんぶ きゅうにゅう たまご	にまつな にんじん ねぎ だけのこ はくさい しめじ みかん	661 kcal 27.5 g 14.8 g 2.1 g
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 ぶたにく とろろ あぶらあげ みそ	しょうが だいこん にんじん えだまめ ねぎ こまつな ごぼう こんやく	706 kcal 27.6 g 22.4 g 1.9 g
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 エポマカロニ 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 ペーコン とりにく きゅうにゅう チーズ いんげんビュール 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 ブロッコリー キャベツ きゅうり ほうれんそう	666 kcal 25.8 g 18.9 g 2.3 g
19	月	ごはん	牛乳	マーボー 豆腐	はるさめ サラダ		米飯 ごまあぶら さとう かたくりこ はるさめ あぶら こま	きゅうにゅう どうふ ぶたにく さきみだいず みそ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ねぎ だけのこ しいたけ にら キャベツ きゅうり	657 kcal 27.3 g 16.9 g 2.2 g
20	火	ひじき ライス	牛乳	にくだんごの あまから	はくさいの スープ		こめ きょうかまい あぶら パター さとう かたくりこ	だいたす ひじき とりにく きゅうにゅう ペーコン	たまねぎ にんじん コーン えだまめ はくさい こまつな にんにく	530 kcal 20.7 g 16.2 g 2.6 g
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 パター	ぶたにく チーズ たまねぎ ウインナー ヨーグルト	にんにく しょうが たまねぎ かぼちゃ ごぼう れんこん はくさい ほうれんそう コーン	700 kcal 22.3 g 18.9 g 1.9 g
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 パター あぶら	きゅうにゅう ホキ いんげんビュール とりにく	パセリ たまねぎ キャベツ コーン ごまつな にんじん	614 kcal 28.7 g 23.5 g 3.1 g
23	金	チーズ パン	牛乳	おっきりこみ	だいずとさつまいもの カリント		チーズパン あぶら さといも かたくりこ さつまいも さとう	きゅうにゅう とりにく あぶらあげ だいたす	ごぼう しめじ にんじん はくさい ねぎ	630 kcal 25.2 g 21.2 g 2.5 g
26	月	くろパン	牛乳	ごもくすいとん	まめまめ みそめ		くろパン しらたま かたくりこ あぶら さとう	きゅうにゅう ぶたにく なるど だいたす こうやどうふ みそ	だいじん ねぎ にんじん ごぼう ごまつな しめじ はくさい	596 kcal 26.7 g 20.5 g 2.5 g
27	火	(ごはん)	牛乳	さばのたつた あげ	きりぼしだいこんの いために --- すましじる		米飯 かたくりこ あぶら さとう	きゅうにゅう さば さつまあげ とろろ たまご	しょうが きりぼしだいこん にんじん しめじ ねぎ えのきたけ	687 kcal 28.6 g 21.6 g 2.2 g
28	水	こめこ ロールパン	牛乳	フェジョアード	はくさい サラダ		こめこロール じゃがいも さとう あぶら こまあぶら こま	きゅうにゅう ぶたにく ペーコン ツナ	たまねぎ にんじん パセリ はくさい きゅうり	603 kcal 27.2 g 21.3 g 2.6 g
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	ぶたにく きゅうにゅう どうふ あぶらあげ みそ	ごぼう にんじん しらたま だいこん はくさい こまつな ねぎ みかん	681 kcal 24.7 g 16.5 g 2.0 g
30	金	ちゅうかお 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 こま	やきぶた エビ きゅうにゅう わかめ どうふ とりにく	にんじん だけのこ しいたけ ねぎ えだまめ はくさい にら	589 kcal 22.6 g 17.6 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！」

## ★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っ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、みそやしょうゆで味付けしたものです。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。アツアツでとろっとした味わいで体が温まる料理です。

## ★群馬県地図

