11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。探してみてね!

今月の 食育目標

感謝の気持ちをもって食べよう!



	•										4
			の	おか	 ਰਾ			ざいりょう	T	エネルギー	
\Box	曜日	主食	みも			そのほか	きいろ	あか	みどり	たんぱく質 脂質	
		X	9	主菜	副菜		エネルギーの	体をつくる	体の調子を	食塩相当量	必要用市
							もとになる こめ むぎ	もとになる あぶらあげ	整えるもとになる にんじん ごぼう たくあん だいこん	長温刊→重 638 kcal	きょう きゅうしょく . ざま
				さかなの		てまきのり	こめ むぎ さとう ごま あぶら さつまいも	ぎゅうにゅう まぐろ みそ	たくあん だいこん しいたけ はくさい	29.7 g	今日は「ざまりん給食」です。 産
4	火	まきずし	牛乳	ごまあげ	さつまいもじる	7.4.7	220110	-	こまつな ねぎ みかん	16.7 g	間市や神奈川県でとれたものをを
						みかん				2.3 g	たくさん使っています。
							ごはん さとう あぶら ビーフン	ぶたにく だいず ぎゅうにゅう	トマト たまねぎ にんじん ピーマン	652 kcal	「タコライス」は沖縄県生まれの
5	水	(ごはん)	牛乳.	タコライス	ピーフン スープ			とりにく	にんにく キャベツ	26.9 g	判理です。
		, ,	7-50	7 – 7	スープ				05.75.	17.5 g	
							ロールバン	ぎゅうにゅう	フロッコリー	2.9 g 656 kcal	あまやさい ざまし
		ロール	はっこう	あきやさいの	.		さつまいも あぶら バター さとう	とりにく なまクリーム	にんじん たまわぎ	26.1 g	「秋野菜のミルクに」には座間市
6	木	アン	にゅう	ミルクに	ツナサラダ			いんげんピューレ チーズ ツナ	しめじ エリンギ キャベツ きゅうり だいこん にんにく	26.6 g	でとれたさつまいもを使っていま
			رسا							2.7 g	<u>ਰ</u> .
							ぶどうバン しらたまこ	ぎゅうにゅう とうふ とりにく だいず	にんじん しめじ こまつな はくさい	559 kcal	「だいすとこぶのあまから」には
7	金	コッペ	牛乳	とうふの	だいずとこぶの	りんごジャム	かたくりこ あぶら さとう ごま	こんぶ	ねぎ	24.9 g	を関市でとれた大豆をつかってい
		パン	1 30	だんごじる	あまから					17.7 g 2.4 g	ます。
							ごはん じゃがいも	ぎゅうにゅう たら	ピーマン たまねぎ	2.4 g 655 kcal	550
				さかなとだいすの	たまねぎとベーコン		ごはん じゃがいも かたくりこ あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう たら だいず ベーコン ぶたにく たまご	ピーマン たまねぎ にんにく しょうが にんじん にら	24.8 g	豁後 の騎も後も、しっかりと手洗
11	火	こはん	牛乳	ごまケチャップ あえ	のスープ					20.2 g	いをしましょう。
				<i>ω</i> λ						1.6 g	
							コッペパン あぶら	だっしふんにゅう こなチーズ	にんじん はくさい もやし ねぎ ごぼう	554 kcal	**・ 今日のあげパンは新しい味のカ
12	水	カレー あげパン	牛乳	ちゃんこじる		バナナ		ぎゅうにゅう	だいこん しめじ こまつな バナナ	21.7 g	レー味です。
		לאלופש	1 50	_ ,				にくだんご あぶらあげ		18.2 g 2.2 g	
							ごはん さとう あぶら はるさめ	ぶたにく ぎゅうにゅう_ わかめ	しょうが にんにく	581 kcal	かんこく た
4.0	_	→ + /		→ -	****		あぶら はるさめ ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう わかめ とうふ とりにく	たまねぎ たけのこ にんじん しいたけ	24.0 g	「チャプチェ」は韓国でよく食べ
13	木	ごはん	牛乳	チャプチェ	わかめスープ				こまつな えのきたけ とうがん ねぎ	16.2 g	られる料理です。
										1.9 g	
					ひじきのいために		ごはん あぶら つきこん さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう さけ みそ ひじき	にんじん れんこん ねぎ こまつな	592 kcal	「鮭の西京焼き」は白みそ、さと
14	金	ごはん	牛乳	さけのさいきょう やき			かたくりこ	さつまあげ だいず とうふ たまご	えのきたけ	29.5 g	うに鮮を漬けこんでから焼きま
				14G	すましじる					14.5 g 2.2 g	ਰ ੂ
							ごはん さとう ごま	ツナ こうやどうふ	たかなづけ	589 kcal	たかなづけの入ったそぼろを、ご
17	月	(ごはん)		たかなそぼろどん	いものこじる		ごはん さとう ごま さといも	さゅうにゅう とりにく とうふ	こまつな だいこん こんにゃく にんじん ごぼう しめじ ねぎ	28.6 g	÷-
' '	73	(Cla70)	牛乳	にいるではつこん	いものとしも				こはっ しめじ ねき	15.6 g	はんにのせて食べましょう。
							-	LINE Z TRETH	はくさい かぶ	2.1 g	
		♪= F++		114+0			こめ もちごめ むぎ さつまいも さとう あぶら	とりにく あぶらあげ	にんじん れんこん	624 kcal 26.3 g	「ふきよせごはん」の楽、さつま
18	火	ふきよせ ごはん	牛乳	ししゃもの いそべあげ	かぶのみそしる		801315	ししゃも あおのり わかめ とうふ みそ	しいたけ ねぎ たま ねぎ	20.3 g	いもは座簡市でとれた物です。
		C1070		V. C. 10515						2.9 g	
							ごはん じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう とのにく かまあげ	だいこん にんじん チンゲンサイ	597 kcal	なまる だいこん 「生揚げと大根のオイスターソー
19	水	ごはん	44. 901	なまあげとだいこんの	ツナとわかめの	ふりかけ	ごまあぶら	とりにく なまあげ うずらたまご ツナ わかめ	チンゲンサイ にんにく しょうが キャベツ きゅうり	26.2 g	ス煮」には座間市でとれた大根を
'		C1670	牛乳	オイスターソースに	サラダ	13/9/3/17		17/3/83	TV// 2000	16.5 g	つかっています。
							サンドパン あぶら	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん	1.8 g	*
		コロッケ		エビとフォーの			さとう フォー かたくりこ	ぎゅうにゅう とりにく エビ	もやし にら しょうが みかん	669 kcal 22.7 g	パンにコロッケをはさんで食べま
20	木	サンド	牛乳	エニスープ			コロッケ		0 3 3 3 3 3 7 7	23.3 g	しょう。
										2.9 g	
							くろパン じゃがいも バター あぶら	はっこうにゅう ベーコン とりにく	たまねぎ にんじん ほうれんそう	639 kcal	グリーンシチューには座間市でと
21	金	くろパン	はっこう	グリーンシチュー	きりぼしだいこんサ		さとう ごま	ぎゅうにゅう なまクリーム チーズ	ブロッコリー	25.3 g	れたほうれん草、ブロッコリーを
		12	にゅう			Aからの開校記念		いんげんピューレ	きりぼしだいこん きゅうり	18.1 g	つかっています。
	\vdash				<u> 日</u> 0 です	Dお祝いデザート t。	ごはん あぶら	とりにく チーズ		2.5 g 618 kcal	
	.	,		チキンカレー		/	ごはん あぶら じゃがいも バター ごまあぶら ごま	とりにく チーズ ぎゅうにゅう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん えだまめ もやし	22.9 g	今日は相模野小学校の64回目の
25	火	(ごはん)	牛乳	ライス	しおナムル	おたのしみ	おいわいデザート		こまつな	17.0 g	開校記念日です。
						デザート				1.7 g	
							ソフトめん さとう じゃがいも あぶら	とりにく こんぶ あぶらあげ	にんじん こまつな はくさい ねぎ	571 kcal	ソフトめんの袋は小さくまとめて
26	水	(ソフトめん)	牛乳	きつねソフトめん	カントリー			ぎゅうにゅう こなチーズ	しいたけ	23.2 g	返しましょう。
			1 90		ポテト		[1	16.9 g	
-	\vdash		-				こはん さとう こま	ぎゅうにゅう	まめもやし もやし	1.6 g 596 kcal	
		(ピリからもやし	かまたナルフ		ごはん さとう ごま あぶら かたくりこ	ぶたにく きざみだいず とうふ	まめもやし もやし にんじん こまつな にんにく ねぎ はくさい	28.1 g	「かきたまじる」のだしはこんぶ
27	木	(ごはん)	牛乳	2),330 (°0	かきたまじる		[たまご	はくさい	16.2 g	とさばぶしでとっています。
										2.1 g	
				1 16 1- 4 -			こめ むぎ バター あぶら さとう	ぎゅうにゅう ツナ とりにく こなチーズ	マッシュルーム たまねぎ にんじん	536 kcal	「白菜スープ」に入っている首
28	金	ツナときのこ のピラフ	牛乳	とりにくの	はくさいスープ		さとう		えだまめ しょうが はくさい こまつな	30.1 g	菜、小松菜は座間市でとれた物で
	[いしノノ		チーズやき	=				たけのこ	15.3 g	す。
					1	l	I	1	1	2.6 g	J 0

り。 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! 」

☆☆ざまりんに食(座間市)☆☆

こんけつ きゅうしょく 今月は「ざまりん給食」についてです。11月1日は、座間市の市政記念日、つまりお誕生日です!座間市の50歳を 記念して、この給食が考えられました。それが「ざまりん給食」です。座間市内で作られた、お米や野菜、味噌をたくさん 使った地産地消給食で、座間市の郷土料理をアレンジして盛り込んだ、故郷への愛情だっぷりの給食になりました。

座間市のことをもっと知ってほしい、もっともっと好きになってくれたらいいなという思いも込めて、 「ざまりん豁食」の動画も作りましたので、「ざまりん豁食」を食べながら覚てくださいね。 そして、皆さんの中で座間市への愛が育っていけば嬉しいです♪

