

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

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！



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	座間市
				主菜	副菜		きいろ	あか	みどり	たんぱく質	
									総質		
									食塩相当量		
2	月	(ごはん)	牛乳	ツナそぼろ	けんちん じる	ごはん さとう ごま あぶら さといも	ツナ きゅうにゅう こうやどうふ とりく とうふ	にんじん だいこん ごぼう ねぎ こまつな こんにゃく	569 kcal 24.9 g 14.9 g 1.8 g	12月になりました。寒くても、石けんですっかり手をあらいましょう。	
3	火	のざわな チャーハン	牛乳	ちくわの いそべあげ	コーンとたまご のスープ	こめ むぎ あぶら ごまあぶら しろごま てんぷん	やきぶた きゅうにゅう あおのり とりく たまご	にんじん ねぎ コーン たまねぎ こまつな	574 kcal 23.2 g 16.3 g 3.1 g	「野沢菜チャーハン」のお米は座間市でとれたものです。	
4	水	ごはん	牛乳	いもに	ごますあえ	ごはん さといも さとう しろごま ごまあぶら	きゅうにゅう ぶたにく	にんじん だいこん しめじ ねぎ こんにゃく もやし きゅうり	540 kcal 20.1 g 13.4 g 1.5 g	「いもに」の里いもは座間市でとれたものです。	
5	木	こめこ バターロール	牛乳	ホワイト スパゲティ	イタリアン サラダ	こめこバターロール スパゲティ バター あぶら さとう	きゅうにゅう ベーコン とりく クリーム しろいんげんビューレ ツア	しめじのきだけ マッシュルーム コーン たまねぎ にんじん パセリ ピーマン きゅうり キャベツ レモンじる	669 kcal 28.7 g 27.2 g 2.4 g	「ホワイトスパゲティ」には手作りのホワイトルーをつかっています。	
6	金	ピザ ドック	牛乳	みそスープ	みかん	パン ごまあぶら あぶら じゃがいも	ワインナー チーズ きゅうにゅう みそ ぶたにく	いためたまねぎ たまねぎ にんにく にんじん キャベツ もやし コーン ねぎ にら こまつな みかん	634 kcal 30.4 g 24.3 g 3.2 g	「みそスープ」には座間市でとれた小松菜、キャベツ、ねぎをつかっています。	
9	月	ロール パン	牛乳	ほうとう	だいがく いも	ロールパン ほうとう さつまいも あぶら さとう くるごま	きゅうにゅう あぶらあげ ぶたにく みそ だしごぼ	かぼちゃ しめじ にんじん ねぎ だいこん はくさい こまつな	648 kcal 22.5 g 22.8 g 2.8 g	「ほうとう」は山梨県の郷土料理です。	
10	火	ごはん	牛乳	さばのピリから やき	じゃがいもの きんぴら みそしる	ごはん さとう あぶら じゃがいも	きゅうにゅう さば わかめ とうふ あぶらあげ みそ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ピーマン だいこん はくさい ねぎ	624 kcal 27.3 g 19.3 g 2.2 g	「みそしる」に入っているねぎ、大根は座間市でとれたものです。	
11	水	チーズ パン	牛乳	はくさいの クリームに	きりほしだいこん サラダ	チーズパン じゃがいも あぶら バター しろごま	きゅうにゅう ベーコン とりく なまクリーム チーズ いんげんビューレ とりくみず	にんじん たまねぎ はくさい エリンギ きりほしだいこん きゅうり	610 kcal 27.7 g 25.7 g 2.6 g	「白菜のクリーム煮」の白菜は座間市でとれたものです。	
12	木	(ごはん)	牛乳	どんどろけ めし	なめこじる	ごはん さといも あぶら ごまあぶら さとう	とうふ あぶらあげ きゅうにゅう わかめ みそ だしごぼ	ごぼう にんじん しめじ ほししいたけ ねぎ なめこ だいこん こまつな	570 kcal 20.8 g 16.9 g 2.1 g	「どんどろけめし」は鳥取県の郷土料理です。	
13	金	コッパ パン	牛乳	チリコンカン	カレーあじの サラダ	コッパパン じゃがいも さとう あぶら	きゅうにゅう きんときまめ ぶたにく きさみだいす	たまねぎ にんじん ハセリトマト キャベツ きゅうり ほうれんそう にんにく	603 kcal 30.1 g 17.4 g 1.8 g	「カレーあじのサラダ」に入っているほうれん草は座間市でとれたものです。	
16	月	(ごはん)	はっこう にゅう	カレーライス	かみかみ サラダ	ごはん あぶら じゃがいも バター さとう ごま	ぶたにく チーズ のむヨーグルト むしだいす	にんにく しょうが たまねぎ にんじん えだまめ にら キャベツ きゅうり	673 kcal 22.8 g 13.8 g 1.8 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。	
17	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	あぶらあげ とりく きゅうにゅう ししゃも たまご とうふ いかまほこ	きりほしだいこん にんじん ごぼう しめじ しょうが えだまめ こまつな ねぎ はくさい	596 kcal 25.7 g 20.6 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。	
18	水	ごはん	牛乳	マーボー どうふ	はるさめ サラダ	ごはん ごまあぶら さとう てんぷん はるさめ あぶら しろごま	きゅうにゅう とうふ ぶたにく きさみだいす みそ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ねぎ だけのこと しいたけ にら キャベツ きゅうり	616 kcal 25.8 g 16.2 g 2.1 g	「春雨サラダ」には座間市でとれたキャベツ、にんじんをつかっています。	
19	木	くろパン	牛乳	さかなのケチャップ あえ	ごもく スープ	くろパン じゃがいも てんぷん あぶら さとう	きゅうにゅう たら だいす とりく とうふ	ピーマン たまねぎ にんにく しょうが もやし にんじん こまつな	583 kcal 26.2 g 20.6 g 2.7 g	「五目スープ」には座間市でとれた小松菜とにんじんをつかっています。	
20	金	コッパ 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	コッパパン かたくりこ あぶら パンネ さとう デザート	きゅうにゅう とりく ベーコン	にんにく たまねぎ コーン にんじん はくさい こまつな	617 kcal 28.0 g 20.5 g 2.9 g	2学期最後の給食です。みんなで楽しくたべましょう。	

表示している栄養価は4年生のもです。

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。



豆腐や野菜をハチマキに炊き込んだり、のこしを鳥取県赤松がら中部地域にかりして「バチバチ煎」といいます。「どんどろけ」とは鳥取県の方で「雷」のことを言います。豆腐を炒めるときの「バチバチ」という音が、雷のように聞こえることからこの名前がついたそうです。この料理は12月の冬至の前後に食べられていたそうです。昔は豆腐がごちそうであり、貴重なたんぱく源でした。自家生産の大豆を使って豆腐を作り、野菜はその時期に採れる人参、ごぼう、ねぎなど旬のものを使って作ったそうです。

