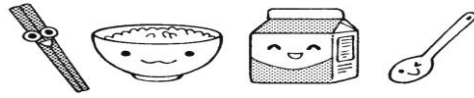


3月 献立表

今月の
食育目標

給食の栄養や作法について
1年間でふり返ってみよう！



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					
				主菜	副菜		きいろ	あか	みどり	たんぱく質	脂質	食塩相当量			
3	月	ロールパン	牛乳	タンメン	だいずいり スパイシー フライドポテト	ひなあられ	ロールパン ごまあぶら じゃがいも かたくりこ ひなあられ	ぎゅうにゅう ふたにく だいず	にんじん もやし キャベツ たまねぎ にら ねぎ こまつな にんにく しょうが	581 kcal	23.6 g	21.6 g	2.4 g	今日から3月です。 しっかり食べて元気に笑顔ですごしましょう。	
4	火	ごはん	牛乳	マーボー 豆腐	はるさめ サラダ		ごはん あぶら さとう かたくりこ はるさめ ごま	ぎゅうにゅう ふたにく きざみだいず とうふ みそ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ねぎ だし しいたけ にら キャベツ きゅうり	622 kcal	26.7 g	16.8 g	2.2 g		
5	水	コッパン	牛乳	さかなのみそ マヨネーズやき	とりにくと フォーのスープ		コッパン ノンエッグマヨネーズ フォー	ぎゅうにゅう ホキ とりにく	たまねぎ にんじん キャベツ もやし にら しょうが	507 kcal	26.4 g	14.7 g	2.8 g		魚の入っていたカップは小さくまとめてかえしましょう。
6	木	(ごはん)	牛乳	カレーライス	キャベツいり きりぼしだいこん サラダ	ヨーグルト	ごはん あぶら じゃがいも バター さとう ごま こむぎこ	ふたにく シュレットチーズ ぎゅうにゅう とりにくのみすに ヨーグルト	にんにく しょうが たまねぎ にんじん えだまめ キャベツ だいこん きゅうり	743 kcal	26.8 g	20.8 g	2.1 g		カレーのルーは、小麦粉とバターを1時間以上じっくりと炒めて作ります。
7	金	あわっぶかし	牛乳	ししゃもの いそべあげ	とんじる		こめ もちごめ あわ きび さつまいも さとう ごま あぶら じゃがいも	ささげ こんぶ ぎゅうにゅう ししゃも あおのり ふたにく とうふ あぶらあげ みそ	ねぎ こまつな にんじん だいこん ごぼう こんにゃく	592 kcal	24.3 g	19.2 g	2.6 g		「あわっぶかし」は座間の郷土料理です。
10	月	ココナッツあげパン	牛乳	せんべい じる		バナナ	ココナッツ さとう あぶら	ぎゅうにゅう とりにく	ごぼう だいこん にんじん はくさい ねぎ こまつな こんにゃく しいたけ えのきだけ バナナ	596 kcal	27.8 g	21.7 g	2.5 g		「せんべい汁」は青森県の郷土料理です。
11	火	ごはん	牛乳	とりそぼろ	わかめ スープ	きよみ オレンジ	ごはん あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう とりにく きざみだいず たまご とうふ わかめ	しょうが にんじん はくさい ねぎ にら きよみオレンジ	561 kcal	26.4 g	14.2 g	2.0 g		6年生が家庭科の授業で考えた献立です。今日は、6の2の人たちが考えてくれました。
12	水	チーズパン	牛乳	ポーク ビーンズ	カレーあじの サラダ		チーズパン じゃがいも あぶら バター さとう	ぎゅうにゅう だいず ふたにく	にんじん たまねぎ マッシュルーム セロリー にんにく キャベツ きゅうり ほうれんそう	618 kcal	28.5 g	24.7 g	2.5 g		「ポークビーンズ」には、座間市でとれた大豆をつかっています。
13	木	ごはん	牛乳	さばのごま ケチャップ ソースかけ	うちまめ じる		ごはん かたくりこ あぶら さとう ごま さともいも	ぎゅうにゅう さば うちまめ あぶらあげ みそ	しょうが にんじん だいこん ねぎ なめこ	706 kcal	28.2 g	27.5 g	2.5 g		今月の日本の郷土料理は福井県の「打ち豆汁」です。
14	金	ごもく ちらし	牛乳	さわらの さいきょうやき	すましじる	おたのしみ デザート	こめ むぎ さとう あぶら かたくりこ デザート	さわら きざみのり ぎゅうにゅう みそ とうふ たまご	にんじん ごぼう れんこん しいたけ えだまめ ねぎ こまつな えのきだけ	676 kcal	28.8 g	23.9 g	2.7 g		3学期最後の給食です。みんなで楽しくいただきます。

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6年度献立テーマ 「日本の郷土料理を知ろう！」 打ち豆汁 福井県

打ち豆汁の「打ち豆」とは、大豆を蒸してから、石うすなどのかたい物の上で一つつ叩いてつぶし、花型にして乾燥させたもので、福井県だけでなく新潟県、山形県など雪の多い地域に広がった大豆の保存食です。



大豆は肉に負けない豊富なたんぱく質を含んでいるので、昔からよく食べられてきました。打ち豆にすることで食べやすくなります。そして、火のとおりがはやく、使いやすいのでいろいろな料理に取り入れられてきました。

