

4月 献立表

今月の
食育目標

よい食事について知り、
楽しく食事ができるようにしよう



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。
採ってみてね!



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		給食 相当量
				主菜	副菜		きいろ	あか	みどり	たんぱく質	脂質	
							エネルギーの もとになる	体を つくる もとになる	体の調子を 整えるもとになる			
11	金	きなこ あげパン	牛乳	どさんこじる		バナナ	きゆうにゆう ふたにく とうふ わかめ みそ きなこ	コーンねぎ にんじん キャベツ こまつな パナナ	625 kcal 23.7 g 24.9 g 2.8 g	新学期がはじまりました。 しっかり食べて、笑 顔で元気にすごしましょ う。		
14	月	コッペ パン	牛乳	チリコンカン	ツナサラダ		コッペパン あぶら マカロニ こむぎこ きびさとう	ぎゆうにゆう ふたにく だいす チーズ ツナ	たまねぎ にんじん ふたにく パセリ トマト キャベツ きゅうり	641 kcal 31.6 g 22.2 g 2.5 g	給食の前も後も、 しっかりと手洗いを しましょう。	
15	火	ごはん	牛乳	にくやさ いため	なめこじる	オレンジ	ごはん あぶら かたくりこ	ぎゆうにゆう ふたにく みそ とうふ	にんにく しょうが もやし たまねぎ チンゲンサイ にんじん しいたけ なめこ だいこん ねぎ こまつな オレンジ	612 kcal 27.6 g 14.1 g 2.1 g	「なめこじる」には 座間市でとれた小松 菜をつかっています。	
16	水	ナン	牛乳	キーマカレー	キャベツの サラダ		ナン あぶら じゃがいも こむぎこ バター きびさとう	ぎゆうにゆう ふたにく だいす ツナ チーズ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ えだまめ トマト キャベツ きゅうり コーン	547 kcal 27.6 g 20.3 g 2.5 g	「ナン」にキーマカ レーをつけて食べま しょう。	
17	木	ごはん	牛乳	とうふの ちゅうかに	はるさめ サラダ		ごはん きびさとう あぶら じま かたくりこ はるさめ	ぎゆうにゆう とうふ ふたにく	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ チンゲンサイ しいたけ キャベツ きゅうり	596 kcal 23.1 g 16.5 g 1.6 g	「はるさめサラダ」は手 作りのしょうゆドレッシ ングであって作ってい ます。	
18	金	コッペ パン	牛乳	さかなの ハーブチーズやき	リヨネーズ ポテト やさいスープ		コッペパン ノンエッグマヨ ネーズ じゃがいも バター パンこ	ぎゆうにゆう たら チーズ パーコン とりこ	たまねぎ パセリ こまつな キャベツ にんじん コーン	567 kcal 31.1 g 18.3 g 2.7 g	さかなが入っていた カップは重ねて返し ましょう。	
21	月	ごはん	牛乳	さかなの かわりソース	みそしる		ごはん あぶら かたくりこ きびさとう じゃがいも	ぎゆうにゆう さけ あぶらあげ とうふ わかめ みそ	だいこん にんじん ねぎ	571 kcal 25.4 g 13.8 g 1.8 g	「みそしる」に入っ ているねぎは座間市 でとれたものです。	
22	火	しらす ごはん	牛乳	とりにくの コロコロあげ	すましじる		こめ むぎ あぶら てんぷらこ かたくりこ	ぎゆうにゆう とりにく しらす あぶらあげ わかめ とうふ なたと	にんじん しいたけ たけのこ えだまめ しょうが はくさい ねぎ こまつな えのきたけ	577 kcal 29.4 g 18.8 g 2.8 g	「すましじる」のだ しは、昆布とサバ節 でとっています。	
23	水	(ごはん)	牛乳	ひじきそぼろ どん	みそしる		ごはん あぶら きびさとう じゃがいも	ぎゆうにゆう ふたにく ひじき こうや とうふ あぶらあげ みそ	にんじん いら にんにく ねぎ しらたき たまねぎ こまつな	553 kcal 21.5 g 15.6 g 1.7 g	「ひじきそぼろ」 を、ごはんにのせて 食べましょう。	
24	木	コッペ パン	牛乳	にこみそば	じゃがいもの チーズやき		コッペパン あぶら うどん きびさとう じゃがいも	ぎゆうにゆう ふたにく なたと あぶらあげ ハム チーズ	にんじん ごぼう こまつな ねぎ しいたけ たまねぎ コーン パセリ	560 kcal 25.7 g 18.5 g 2.3 g	「にこみそば」は座間 の郷土料理です。お祝 いの時に食べられてい ました。	
25	金	コッペ パン	はっこう にゆう	ホワイトビーンズ シチュー	ごまドレッシング サラダ		コッペパン あぶら こむぎこ パター じゃがいも	ぎゆうにゆう ふたにく なたと あぶらあげ ハム チーズ	にんじん たまねぎ もやし えだまめ	655 kcal 25.6 g 18.5 g 2.7 g	今日から1年生の給食 がはじまります。	
28	月	カレー ピラフ	牛乳	ちくわの いそべあげ	マカロニ スープ		こめ むぎ あぶら バター こむぎこ マカロニ	ぎゆうにゆう とりにく ちくわ あおりの ふたにく ちくわ	たまねぎ エリンギ にんじん パセリ こまつな コーン キャベツ	573 kcal 23.0 g 17.3 g 2.3 g	「マカロニスープ」には アルファベットの形をし たマカロニが入ってい ます。	
30	水	ごはん	牛乳	にくじゃが	よごし	ふりかけ	ごはん あぶら じゃがいも きびさとう こま	ぎゆうにゆう ふたにく かんもとき みそ	たまねぎ にんじん しらたき ごぼう えだまめ こまつな キャベツ もやし ほうれんそう	591 kcal 22.8 g 14.9 g 1.6 g	今月の日本の郷土料理は 富山県の「よごし」で 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！」

今年度のテーマは、昨年度に引き続き「日本の郷土料理を知ろう！」です。日本各地には、その土地の食べ物や特色を活かした郷土料理がたくさんあり、今も大切に受け継がれています。今年度も、日本の郷土料理を紹介しながら、給食を通して食べ物に感謝する心、食文化など次世代を担う子どもたちに伝えていきたいと思ひます。

「よごし」は、ゆでた野菜をみそで味付けした富山県の郷土料理です。夜に作っておき、翌日の朝に食べることから「夜越し」の意味で「よごし」と呼ばれるようになりました。

