

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。
探してみてください！



Table with columns: 日, 曜日, 主食, のみもの, おかず (主菜, 副菜), そのほか, ざいりょう (きいろ, あか, みどり), エネルギー (たんぱく質, 脂質, 食塩相当量), and 備考. Rows list daily menu items like 'ロールパン', 'ごはん', 'ソフトめん' and their nutritional details.

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 「煮しめ」

1月は、お雑煮・おせち料理・七草がゆ・鏡開きなど日本に古くから伝わる行事にちなんだ行事食が多くあります。今日の給食の煮しめは、お正月に食べるおせち料理の一つです。おせち料理はもともと、農作物の収穫を神様に感謝することを目的として作られました。特に煮しめ

は、おせち料理の基本のような料理です。野菜、いも類、肉、魚介類、豆製品など、いろいろな食材を使っていることから栄養も満点です。また、煮汁が残らないように時間をかけてじっくり煮る調理方法を「煮しめる」ということから、「煮しめ」と呼ばれるようになったそうです。しっかり食べて、冬の寒さに負けない体を作りましょう。