令和　８　年度

4月　献立表

座間市立 相模野 小学校

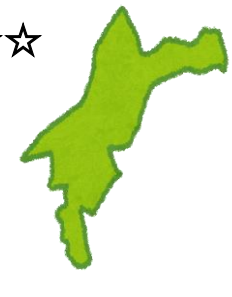
今月の食育目標　よい食事について知り、楽しく食事ができるようにしよう

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。
探してみてね！

©座間市

日	曜日	主食	のみもの	おかず 主菜	おかず 副菜	そのほか	ざいりょう きいろ エネルギーのもとになる	ざいりょう あか 体をつくるもとになる	ざいりょう みどり 体の調子を整えるもとになる	エネルギー / たんぱく質 / 脂質 / 食塩相当量	
9	木	ソフトフランスパン	牛乳	さかなとだいずのごまケチャップあえ	コーンとたまごのスープ		ソフトフランスパン じゃがいも かたくりこ　あぶら さとう　ごま	ぎゅうにゅう　かつお だいず　とりにく たまご	ピーマン　たまねぎ にんにく　しょうが コーン　にんじん こまつな	661 kcal 30.6 g 24.2 g 2.8 g	新学期がはじまりました。しっかりたべて、笑顔で元気にすごしましょう。
10	金	コッペパン	発酵乳	ホワイトシチュー	カレーあじのサラダ		コッペパン じゃがいも　バター あぶら　さとう	はっこうにゅう ベーコン　とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム　チーズ いんげんピューレ	たまねぎ　にんじん キャベツ　きゅうり ほうれんそう にんにく	596 kcal 25.2 g 17.4 g 2.3 g	給食の前も後もしっかりと手を洗いましょう。
13	月	ごはん	牛乳	にくじゃがうまに	ごまずあえ	ふりかけ	ごはん　じゃがいも さとう　ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく　がんもどき とりにく	たまねぎ　にんじん えだまめ　もやし しらたき　ごぼう もやし　きゅうり	595 kcal 23.4 g 15.6 g 1.6 g	ふりかけのごみは、おぼんにのこさないようにしましょう。
14	火	カレーピラフ	牛乳	ししゃものフリッター	やさいスープ		こめ　きょうかまい あぶら　バター じゃがいも	とりにく　ウインナー チーズ　ぎゅうにゅう ししゃも	たまねぎ マッシュルーム にんじん　えだまめ キャベツ　コーン こまつな	638 kcal 26.4 g 23.1 g 2.6 g	「カレーピラフ」のお米は座間市でとれた物です。
15	水	(ごはん)	牛乳	にくみそどん	もずくじる		ごはん　ごまあぶら さとう　かたくりこ	ぎゅうにゅう　とうふ ぶたにく　だいず ひじきみそ　もずく かまぼこ　たまご	しょうが　にんじん たまねぎ　えだまめ ねぎ　こまつな	586 kcal 25.6 g 14.6 g 2.3 g	「にくみそ」をごはんにのせて食べましょう。
16	木	ミルクパン	牛乳	にこみそば	じゃがいものチーズやき	オレンジ	ミルクパン うどん　あぶら さとう　じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく　あぶらあげ なると　ハム　チーズ	ごぼう　こまつな ほししいたけ　パセリ にんじん　ねぎ たまねぎ　コーン きよみオレンジ	589 kcal 25.8 g 17.3 g 2.5 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。
17	金	コッペパン	牛乳	チリコンカン	かんぴょうサラダ		コッペパン　マカロニ じゃがいも　あぶら さとう　ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう ベーコン　とりにく だいず　ぶたにく	パセリ　えだまめ たまねぎ　にんじん にんにく　きゅうり もやし　ほうれんそう	636 kcal 32.0 g 22.3 g 2.5 g	パンの袋は小さくまとめて返しましょう。
20	月	ごはん	牛乳	プルコギ	あおなのスープ		ごはん　さとう ごまあぶら　ごま かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく　とうふ うずらたまご とりにく	にんにく　ねぎ にんじん　たまねぎ しめじ　えのきたけ にら　チンゲンサイ こまつな　もやし	603 kcal 26.9 g 17.1 g 2.2 g	「プルコギ」は韓国の料理です。
21	火	たいめし	牛乳	とりにくのコロコロあげ	すましじる		こめ　きょうかまい あぶら　さとう かたくりこ じゃがいも	たい　かまぼこ あぶらあげ　たまご ぎゅうにゅう とりにく　とうふ	にんじん　ごぼう しらたき えだまめ えのきたけ　ねぎ こまつな	599 kcal 29.7 g 19.5 g 2.6 g	今月の日本の郷土料理は、愛媛県の「たいめし」です。
22	水	ごはん	牛乳	にくやさいいため	わかめスープ		ごはん　あぶら　ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく　みそ わかめ　とうふ たまご	たまねぎ　にんじん チンゲンサイ キャベツ　もやし ねぎ　しいたけ にんにく　しょうが にんじん　こまつな	582 kcal 25.5 g 16.1 g 2.2 g	「わかめスープ」に入っている小松菜は座間市でとれた物です。
23	木	パン・オーレ	牛乳	さかなのハーブチーズやき	マッシュポテト きりぼしだいこんのスープ		パン・オーレ マヨネーズ　パンこ じゃがいも　バター あぶら	ぎゅうにゅう　ホキ チーズ ぶたにく　ベーコン	パセリ　たまねぎ きりぼしだいこん キャベツ　にんじん えのきたけ	476 kcal 24.5 g 21.0 g 2.5 g	魚が入っていたカップは重ねて返しましょう。
24	金	ラスク	牛乳	みそワンタンスープ		バナナ	しょくパン マーガリン さとう ワンタンのかわ ごまあぶら	ぎゅうにゅう　みそ ぶたにく	だいこん　キャベツ コーン　しょうが もやし　たまねぎ にんじん　こまつな ねぎ　バナナ	600 kcal 22.0 g 22.0 g 2.4 g	今日から１年生の給食が始まります。
27	月	くろパン	牛乳	さかなのかわりソースかけ	パスタスープ		くろパン　かたくりこ あぶら　さとう マカロニ じゃがいも	ぎゅうにゅう さけ　とりにく	キャベツ　たまねぎ にんじん　こまつな	577 kcal 31.0 g 15.3 g 2.3 g	「パスタスープ」に入っている、小松菜は座間市でとれたものです。
28	火	(ごはん)	牛乳	カレーライス	ツナとわかめのサラダ	ヨーグルト	ごはん　あぶら じゃがいも　バター さとう　ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく　チーズ ツナ　わかめ 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　きゅうり	961 kcal 29.0 g 18.1 g 1.9 g	「カレー」のルーは小麦粉とバターをじっくりと炒めてつくります。
30	木	ごはん	牛乳	ツナそぼろ	とんじる		ごはん　さとう　ごま	ぎゅうにゅう　ツナ こうやどうふ ぶたにく　とうふ あぶらあげ　みそ	にんじん　ねぎ こまつな　だいこん ごぼう　こんにゃく	549 kcal 21.9 g 14.3 g 2.1 g	「豚汁」に入っているねぎと小松菜は座間市でとれた物です。

令和8年度　献立テーマ　「日本の郷土料理を知ろう！」　☆☆　4月『たいめし』☆☆



鯛めしは愛媛県の郷土料理です。鯛めしの歴史は古く、神功皇后の 時代には、作られていたといわれます。
皇后が、鹿島明神に祈願した折、漁師たちから献上された鯛を吉兆と喜ばれ、その鯛と米をいっしょに炊き込み、 供えたと伝えられています。
鯛という魚は、「めでたい」のたいに通じるところから、お祝いの料理によく使われます。本当の鯛めしは、鯛と米だけで炊くものですが、
給食では、栄養価を考えて人参やごぼうも加えてアレンジをしています。