

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ましょう



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！



©座間市

日	曜日	主食	の み も の	おかず		その他	ざいりょう			エネルギー		給食相当量
				主菜	副菜		さいろ	あか	みどり	たんぱく質	脂質	
12	金	ごまあげ パン	牛乳		どさんこ じる	バナナ	コッペパン あぶら ごま バター	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ わかめ	にんじん コーン ねぎ キャベツ バナナ	637 kcal 27.6 g 24.4 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。	
15	月	ナン	牛乳	キーマ カレー	きりぼし だいこん サラダ	ヨーグルト	ナン バター こむぎこ あぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ヨーグルト	にんじん たまねぎ きりぼしだいこん きゅうり キャベツ にんにく しょうが	575 kcal 28.2 g 20.0 g 2.4 g	「ナン」にキーマカレーをつけて食べましょう。	
16	火	とりにら どん	牛乳		わかめ スープ		ごはん あぶら ごま	ぎゅうにゅう わかめ とうふ たまこ とりにく ぶたにく	にんじん ねぎ たけのこ たまねぎ にら こまつな	592 kcal 24.9 g 16.2 g 2.0 g	わかめスープに入っているこまつなは、座間市でとれたものです。	
17	水	くろパン	牛乳	さかなの マスタード やき	リヨネース ポテト やさいスープ		くろパン あぶら じゃがいも ノンエッグマヨネーズ バター	ぎゅうにゅう ホキ とりにく ベーコン	にんじん こまつな キャベツ たまねぎ	542 kcal 26.9 g 18.1 g 2.9 g	さかなが入っていたカップは重ねて返ししましょう。	
18	木	ごはん	牛乳	にくじゃが うまに	ごます あえ		ごはん あぶら ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく がんもどき	にんじん たまねぎ もやし きゅうり こほう	582 kcal 23.8 g 14.8 g 1.3 g	給食の前も後も、しっかりと手洗いをしましょう。	
19	金	ごはん	牛乳	こまつな そぼろ	キャベツの スープ	オレンジ	ごはん あぶら ごま	ぎゅうにゅう とりにく ツナ こうやとうふ	にんじん たまねぎ こまつな キャベツ オレンジ	588 kcal 26.7 g 14.7 g 2.0 g	「こまつなそぼろ」を、ごはんにのせて食べましょう。	
22	月	ごはん	牛乳	さかなのかわり ソースかけ	さつまいも じる		ごはん あぶら さつまいも あぶらあげ とうふ	ぎゅうにゅう さば とうふ あぶらあげ みそ	にんじん たまねぎ はくさい ねぎ だいこん	644 kcal 26.2 g 18.9 g 1.9 g	「さつまいもじる」に入っているさつまいもは座間市でとれたものです。	
23	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 ごま かたくりこ じゃがいも	ぎゅうにゅう しらす わかめ とりにく とうふ あぶらあげ	にんじん ねぎ こまつな たけのこ	559 kcal 27.0 g 18.2 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。	
24	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 かたくりこ はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ とりにく	にんじん たまねぎ ねぎ にら にんにく しょうが	616 kcal 25.8 g 16.2 g 2.1 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えて作っています。	
25	木	ロール パン	牛乳	 にこみそば	じゃがいもの チーズやき		ロールパン あぶら じゃがいも うどん	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ チーズ なたと	にんじん しいたけ たまねぎ こまつな	544 kcal 24.6 g 16.2 g 2.4 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。	
26	金	コッペ パン	のむ ヨー グル ト	キャロット シチュー	ツナサラダ		コッペパン あぶら バター こむぎこ じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく ツナ ベーコン のむヨーグルト	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり	648 kcal 25.0 g 22.3 g 2.4 g	シチューのルーは、小麦粉とバターを1時間以上炒めて作ります。	
30	火	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 マカロニ あおのり	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ チーズ	にんじん たまねぎ キャベツ こまつな マッシュルーム	629 kcal 26.2 g 20.9 g 2.7 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。	

表示している栄養価は4年生のもので、

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」

### 4月「どさんこ汁（北海道）」（12日の献立）

「どさんこ」とは、漢字で書くと「道産子」と書きます。

本来「どさんこ」は北海道産の小型の馬や、北海道で生まれた人や物を指します。また、北海道にあるもので作られるものを指すこともあります。

北海道の広大な土地では、色々な野菜やくだもの、豆などが作られていて、酪農もさかんです。また、北海道の周りの海では、さまざまな魚介類がとれるなど、自然の恵みが豊かです。じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、とうもろこしは、北海道が生産量全国1位の野菜です。

どさんこ汁は、北海道の名産の野菜がたくさん入っている汁物で、風味付けにバターが使われています。バターを使っているためコクがあり、油分が入っているため冷めにくく、北海道の給食では定番のメニューになっています。