

今月の  
食育目標

給食の栄養や作法について  
1年間をふり返ってみよう！



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  |       |                                    |
| 2  | 月  | (ごはん)     | 牛乳      | ガパオライス          | キャベツのスープ         | はるみ       | ごはん さとう あぶら                          | ぎゅうにゅう ぶたにく きさみだいず パーコン とりにく                        | にんにく たまねぎ にんじん ヒーマン キャベツ コーン はるみ                 | 609 kcal | 27.8 g | 13.9 g | 1.7 g | 今日から3月です。しっかり食べて、元気に笑顔で過ごしましょう。    |
| 3  | 火  | ごもくちらし    | 牛乳      |                 | すましじる            | ひなあられ     | こめ おぎ さとう かたくりこ ひなあられ                | たまご あぶらあげ とりにく きさみのり とうふ                            | にんじん ごぼう れんこん しいたけ えだまめ ねぎ なばな えのきたけ             | 519 kcal | 20.1 g | 13.6 g | 2.2 g | 今日はひな祭りです。                         |
| 4  | 水  | ごはん       | 牛乳      | がめに             | なのはないりごまあえ       | なっとう      | ごはん ごまあぶら じゃがいも さとう こま               | ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ なっとう                              | にんじん しいたけ れんこん えだまめ にんにく ごぼう ほうれんそう なばな もやし はくさい | 628 kcal | 28.1 g | 15.2 g | 2.1 g | 「ごまあえ」には、座間でとれたほうれんそうと菜の花が入っています。  |
| 5  | 木  | ミルクパン     | 牛乳      | タンメン            | あげぎょうざ           |           | ミルクパン ちゅうかめん にまあぶら ごま あぶら            | ぎゅうにゅう ぶたにく   | にんじん もやし キャベツ たまねぎ たら ねぎ こまつな にんにく しょうが          | 586 kcal | 22.7 g | 22.1 g | 2.3 g | 給食の前も後も、しっかり手洗いをしましょう。             |
| 6  | 金  | コッペパン     | はっこうにゅう | はくさいのクリームに      | ツナとわかめのサラダ       | いちごジャム    | コッペパン じゃがいも あぶら パター さとう こまあぶら いちごジャム | はっこうにゅう パーコン とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム チーズ いんげんビューレ ツナ わかめ | にんじん たまねぎ はくさい エリンギ プロコリネ キャベツ きゅうり              | 763 kcal | 31.8 g | 16.6 g | 3.2 g | 「白菜のクリーム煮」には座間市でとれた白菜をつかっています。     |
| 9  | 月  | (ごはん)     | 牛乳      | カレーライス          | キャベツいきりほしだいこんサラダ | ヨーグルト     | ごはん あぶら じゃがいも パター さとう こま             | ぶたにく チーズ ぎゅうにゅう とりにく 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 きりほしだいこん きゅうり      | 719 kcal | 24.5 g | 20.1 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。 |
| 10 | 火  | あわっぶかし    | 牛乳      | ししゃものいそべあげ      | とんじる             |           | こめ もちこめ あわ さつまいも さとう こま あぶら          | ささげ ぎゅうにゅう だいたいず あおのり ぶたにく 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 こんにやく                      | 567 kcal | 23.2 g | 19.2 g | 2.6 g | 「あわっぶかし」は座間の郷土料理です。                |
| 11 | 水  | ごはん       | 牛乳      | さかなとじゃがいものみそがらめ | にゅうめん            | ふりかけ      | ごはん じゃがいも かたくりこ あぶら さとう こま そうめん      | ぎゅうにゅう ぶり だいたいず みそ ゆは なるこ                           | えだまめ にんにく しょうが えのきたけ しめじ ねぎ こまつな                 | 718 kcal | 29.8 g | 23.6 g | 2.3 g | 今月の日本の郷土料理は奈良県の「にゅうめん」です。          |
| 12 | 木  | ソフトフランスパン | 牛乳      | さかなのピザソースやき     | マッシュポテト          | ペンネスープ    | ソフトフランスパン あぶら じゃがいも パター ペンネ          | ぎゅうにゅう さけ チーズ いんげんビューレ とりにく                         | たまねぎ パセリ にんじん キャベツ こまつな コーン                      | 639 kcal | 34.6 g | 20.7 g | 3.0 g | 魚が入っていたカップは重ねて返しましょう。              |
| 13 | 金  | きなこトースト   | 牛乳      | せんべいじる          |                  | おたのしみデザート | しよくパン マーガリン さとう こまあぶら おたのしみデザート      | きなこ なまクリーム 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 こんにやく しいたけ えのきたけ      | 484 kcal | 22.3 g | 18.9 g | 2.0 g | 3学期最後の給食です。よく味わって、いただきますしよ。        |

表示している栄養価は4年生のもです。

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！」 にゅうめん：奈良県

【奈良県の地図】

全国的にも知られていて家庭でも手軽に食べられるにゅうめんは、奈良県の郷土料理です。奈良県桜井市がそうめんの発祥の地と言われており、この地で作られるそうめんを「三輪素麺」といいます。にゅうめんは、そうめんを温かいダシで食べる料理で、漢字で書くと「入麺」・「煮麺」となります。その字の通りそうめんを煮たもので、冬は温かく夏は冷やして、かまぼこやエビ、きのこなど季節によってさまざまな具材を入れて食べます。

そうめんは夏の風物詩としても定番ですが、温かい「にゅうめん」は、心も体も温めてくれます。

奈良県の郷土料理を味わって食べてください。

