

令和 7 年度										10月		献立表		座間市立 相模野 小学校	
今月の食育目標				食べものと健康について知り、 楽しんで食べよう！				エネルギーになる 体をつくる 体の調子をととのえる		座間市の郷土料理給食にぎまりんマークが 付いています。探してみね！ 					
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 たんぱく質 脂質 食塩相当量					
				主菜	副菜		きいろ エネルギーの もとになる	あか 体をつくる もとになる	みどり 体の調子を 整えるもとになる						
1	水	ソフト フランス パン	牛乳	ハンガリア シチュー	だいこんとツナ のサラダ		ソフトフランスパン じゃがいも あぶら バター さとう こま	きゅうにゅう ベーコン ふたにく ツナ	たまねぎ にんじん ピーマン トマト えだまめ だいこん きゅうり にんにく	593 kcal 24.1 g 20.9 g 2.7 g	 10月になりました。秋のおいしいものを 食べて元気にすごしましょう。				
2	木	ぶどう パン	牛乳	わふう スパゲティー	ひじきサラダ		ぶどうパン スパゲッティ あぶら かたくりこ さとう	きゅうにゅう ベーコン ふたにく イカ エビ ひじき ツナ	にんにく しょうが なす にんじん たまねぎ しめじ こまつな キャベツ きゅうり コーン	567 kcal 26.0 g 15.5 g 2.5 g					
3	金	コッペ パン	牛乳	さかなのハーブ やき	ジャーマンポテト やさいスープ		コッペパン あぶら ノンエッグマヨネーズ じゃがいも パター	きゅうにゅう ホキ ベーコン チーズ とりこ	ハヤシ たまねぎ キャベツ コーン こまつな にんじん	585 kcal 29.0 g 18.4 g 2.9 g					
6	月	(ごはん)	牛乳	そぼろごはん	けんちんじる	おつきみ ゼリー	ごはん あぶら さとう さといも	きゅうにゅう とりにく きさみだいす たまご とうふ	しょうが だいこん にんじん こぼう ねぎ こまつな こんにゃく	611 kcal 27.4 g 14.3 g 1.8 g					
7	火	さつまいも ごはん	牛乳	ちくわのカレー あげ	なめこじる		こめ むぎ さつまいも こま あぶら	きゅうにゅう わかめ あぶらあげ とうふ みそ ちくわ	にんじん なめこ だいこん ねぎ こまつな	549 kcal 20.1 g 16.2 g 2.7 g	 「さつまいもごはん」のさつま いもは、座間市でとれた物で す。				
8	水	ごはん	牛乳	がんもどきの うまに	ごまじょうゆ あえ	のりつくだに	ごはん じゃがいも さとう こま こまあぶら	きゅうにゅう がんもどき さつまあげ とりにく のりつくだに	ごぼう ねぎ にんじん とうがん だけのこ ししいだけ こんにゃく えだまめ ちやし きゅうり	593 kcal 23.1 g 14.6 g 2.0 g					
9	木	きなこ あげパン	牛乳	とうがんスープ		バナナ	こめコッペパン あぶら さとう	きなこ きゅうにゅう にくだんこ とりにく	にんじん こまつな はくさい ししいだけ ねぎ とうがん バナナ	577 kcal 25.3 g 20.8 g 2.5 g	 あげパンのきなこは座間市の大豆 をつかっています。				
10	金	コッペ パン	牛乳	さかなのかわり フライ	ペンネスープ		コッペパン あぶら ペンネ げんまいフレーク	きゅうにゅう さけ とりにく	たまねぎ にんじん キャベツ こまつな コーン	593 kcal 30.7 g 19.3 g 2.7 g					
14	火	ごはん	牛乳	とうふの ちゅうかに	ナムル		ごはん じゃがいも さとう こま かたくりこ こま	きゅうにゅう とうふ ふたにく きさみだいす うすらたまご	にんにく しょうが にんじん たまねぎ だけのこ ししいだけ こんにゃく もやし チンゲンサイ しいたけ きゅうり	606 kcal 26.7 g 17.4 g 1.7 g	 「豆腐の中華煮」には、きざん だ大豆が入っています。				
15	水	ガーリック トースト	牛乳	こんさい ごまじる		みかん	しょうパン マーガリン さといも あぶら こま	きゅうにゅう とりにく あぶらあげ みそ	にんじん だいこん れんこん こまつな こんにゃく ねぎ みかん	468 kcal 19.1 g 21.1 g 2.3 g					
16	木	ごはん	牛乳	とりにくとだいごんの にもの	さつまいもの ごまあえ		ごはん あぶら さとう さつまいも さつまいも こま	きゅうにゅう とりにく なまあげ	しょうが こんにゃく にんじん にんじん えだまめ ごぼう さやいんげん	597 kcal 21.7 g 14.8 g 1.4 g	 今日の日本の郷土料理は埼玉県 の「さつまいものごまあえ」です。				
17	金	ごはん	牛乳	さばみそだれかけ	さわにわん		ごはん さとう こま かたくりこ	きゅうにゅう さば みそ いとがまほこ ふたにく	しょうが ごぼう にんじん だけのこ えのきだけ ししいだけ ねぎ	581 kcal 25.7 g 15.9 g 1.9 g					
20	月	(ごはん)	牛乳	ドライカレー	エン・サラダ	ヨーグルト	ごはん あぶら さとう	きゅうにゅう ふたにく きさみだいす ベーコン いんげんビューレ	たまねぎ にんじん しょうが にんにく えだまめ きゅうり キャベツ ブロッコリー	693 kcal 30.4 g 17.6 g 1.8 g	 ヨーグルトのカップは重ねて返し ましょう。				
21	火	きのこ ごはん	牛乳	ししゃもの いそべあげ	すましじる		こめ きょうかまい さとう あぶら かたくりこ	あぶらあげ とりにく きゅうにゅう ししゃも あおのり とうふ たまご	まいにけ ししいだけ えのきだけ しめじ ほうろく しらす にんじん えだまめ ねぎ こまつな	619 kcal 27.2 g 22.3 g 2.8 g					
22	水	ごはん	牛乳	ぶたキムチ	くきわかめ スープ		こまあぶら さとう こま かたくりこ ごはん はるさめ	ふたにく きゅうにゅう たまご とうふ	ねぎ にんじん だけのこ たまねぎ しょうが にんにく ちやし はくさいキムチ	575 kcal 25.4 g 14.9 g 2.7 g	 「豚キムチ」をごはんのにせて食べ ましょう。				
23	木	ロール パン	発酵乳	さつまいも シチュー	かんびょう サラダ		ロールパン さつまいも あぶら バター さとう こまあぶら こま	はっとうにゅう ふたにく きゅうにゅう なまクリーム いんげんビューレ	にんじん たまねぎ ハヤシ きゅうり もやし ほうろくそう	633 kcal 22.7 g 19.1 g 2.3 g					
24	金	コッペ パン	牛乳	みそラーメン	ひみこスナック		コッペパン ちゅうかめん あぶら さとう さつまいも かたくりこ こま	きゅうにゅう きさみだいす ふたにく みそ かえりにほしし こんぶ だいす	にんじん こまつな ねぎ もやし キャベツ コーン にんにく しょうが	604 kcal 28.1 g 17.8 g 2.7 g	 「ひみこスナック」に入っているさつま いもは座間市でとれたものです。				
27	月	(サンド パン)	牛乳	セルフポーク チャップサンド	コーンポタ ージュスープ		サンドパン さとう あぶら じゃがいも バター	ふたにく きゅうにゅう とりにく チーズ なまクリーム	たまねぎ にんにく にんじん マッシュルーム コーン セロリー ハヤシ	654 kcal 31.0 g 26.3 g 2.8 g					
28	火	ごはん	牛乳	さばのソースかけ	ひつつみ		ごはん かたくりこ あぶら さとう しらたきこ	きゅうにゅう さば とりにく なると	しょうが だいこん にんじん ごぼう こまつな しめじ はくさい	709 kcal 27.2 g 20.3 g 2.2 g	 「ひつつみ」は青森県の郷土料 理です。				
29	水	パンブキン パン	牛乳	まめとひきにくの インドに	はくさい サラダ		パンブキンパン あぶら さとう こまあぶら こま	きゅうにゅう ふたにく だいす ツナ	にんにく たまねぎ にんじん えだまめ はくさい きゅうり	590 kcal 29.4 g 21.6 g 2.7 g					
30	木	ごはん	牛乳	さかなとだいすの あまから	みそしる		ごはん かたくりこ あぶら じゃがいも さとう こま	きゅうにゅう かつお だいす あぶらあげ わかめ とうふ みそ	ピーマン だいこん たまねぎ にんじん とうがん なす ねぎ	667 kcal 29.6 g 19.2 g 1.7 g	 「みそしる」に入っているねぎ、なす、と うがんは座間市でとれたものです。				
31	金	とりごぼ うごはん	牛乳	ウインナーソー テー	マカロニスー プ		こめ むぎ きょうかまい あぶら	とりにく きゅうにゅう ウインナー	ごぼう しめじ かきこ にんじん えだまめ たまねぎ キャベツ こまつな コーン	561 kcal 23.3 g 17.7 g 2.1 g					

令和7年度 献立テーマ 「日本の郷土料理を知ろう！」

今月は「さつま芋のごま和え」についてです。さつま芋は、関東ローマ語と言って関東地方の火山灰を多く含んだ土に適した作物で、特に埼玉県の川越一帯は名産地です。川越いもという名前で知られるほどで、十代将軍 徳川家治が命名したと言われています。食べ物が少なくて困っていた時代に多くの人の命を救ったのが「さつま芋」で、栄養不良の土地でも育ち、昔から日本人を支えてきた栄養豊かな食べ物のです。埼玉県の川越で有名なさつま芋料理は、壺焼き芋や芋せんべいですが、様々な料理や加工食品に変身し現在へ受け継がれてきています。「さつま芋のごま和え」もその一つで、ほっくり甘いさつま芋にシャキッとしたごぼうや人参などを加え、食物繊維たっぷりのごま風味の和え入りにした栄養満点料理です。埼玉県の受け継がれてきた味を楽しんでくださいな。

★さつま芋のごま和え（埼玉県）★

