

今月の食育目標

正しい食事の仕方について知り、行儀よく食べよう



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！



Table with columns for Date, Day, Main Dish, Milk, Side Dishes, Soups, and Energy. It lists daily menus from 2nd month to 30th month, including items like Haya Shiraz, Hijiki Gohan, Gohan, Chazupan, Cuppan, Gohan, Torigobou Piraf, Gohan, Kuropan, Gohan, Kuropan, Gohan, Gohan, Chonjao Rosu, Gohorol Pan, Softmen, Kimchi Charhan, Gohan, Kinako Agetan, Roll Pan, and Gohan. Each row includes detailed ingredients and energy values.

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。

9月から栄養価計算の食品成分表を7訂から8訂に切り替え、食品成分の計測方法が変わりました。エネルギー量はこれまでより少し低くなっていますが、以前の栄養価と変わりはありません。

令和6年度献立テーマ「ぐる煮(高知県)」(25日の献立)

「ぐる煮」とは、大根、人参、里芋といった根菜を中心に使った煮物で、高知県の郷土料理です。「ぐる」とは土佐の方言で、「仲間」、「みんな」といった意味があり、さきまが食材を一緒に煮こくことにより生まれているといわれています。今より主食が多量に食べられていた時代、ありのま

しいつに意味がわり、ごまごまは養竹を「相に煮じむしに田木しているしいつにいはいま。フみりも長物をとつるのうがへ多にづに時い、のソロソ
せの野菜を使って「ぐる煮」をたくさん作り、何度も温めなおしながら食べられていました。もともとは、仏様のお供え物として「南無阿弥陀仏（な
むあみだぶつ）」の6文字にちなんで、6品の材料が使われていましたが、今はさまざまな材料が使われています。