

令和7年度

1月

献立表

座間市立座間小学校

今月の  
食育目標給食は栄養の整った  
食事であることを知ろう！みんながとるえは  
栄養満点！座間市の郷土料理給食に  
さまりんマークが付いています。  
採ってみてね！

©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 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	
9	金	ごはん	牛乳	にしめ	はくさいの さっぱりづけ	しそとかつおの ふりかけ	ごはん さといも こんにやく さとう こまあぶら こま	ぎゅうにゅう とりこく さつまあげ こうやどうふ こんぶ	にんじん れんこん だいこん しだいけ えだまめ はくさい きゅうり しょうが	557 kcal 21.5 g 12.0 g 2.0 g
13	火	ちゅうか おこわ	牛乳	はるまき	くきわかめ スープ		こめ もちめね ねぎ あぶら こまあぶら	ふたにく やきふた エビ きゅうにゅう はるまき とりこく とうふ うずらたまご くきわかめ	にんじん ねぎ だいこん しだいけ えだまめ もやし	680 kcal 23.4 g 29.1 g 2.6 g
14	水	(ごはん)	牛乳	こんさい カレーライス	おひたしふう サラダ	ヨーグルト	ごはん あぶら じゃがいも パター こむぎこ さとう こまあぶら	ぎゅうにゅう ふたにく チーズ にんじん ほう れんこん えだまめ プルーン キャベツ ほうろくもやし	にんにく しょうが にんじん たまねぎ だいこん にんじん れんこん えだまめ プルーン キャベツ ほうろくもやし	630 kcal 20.7 g 15.4 g 1.7 g
15	木	くろパン	牛乳	さかなの バーベキューソース	ミルクポテト マカロニスープ		パン こむぎこ てんぷらこ あぶら さとう じゃがいも バター マカロニ	ぎゅうにゅう サバ ふたにく	たまねぎ フルーン レモン にんじん キャベツ こまつな とうもろこし	692 kcal 30.7 g 28.4 g 2.7 g
16	金	(ソフト めん)	牛乳	ソフトめん ごもくあんかけ	いしがきだんご	せとか	ソフトめん かたくりこ むしパンミックス さつまいも	ぎゅうにゅう ふたにく あぶらあげ なると	にんじん はくさい れんこん しだいけ えだまめ せとか	661 kcal 25.1 g 14.0 g 1.7 g
19	月	ロール パン	牛乳	フェジョアード	ごまドレッシング サラダ		パン あぶら じゃがいも さとう こま	ぎゅうにゅう ふたにく だいすき おおふくめ きんときまめ	にんにく にんじん たまねぎ ブロッコリー トマト キャベツ きゅうり とうもろこし	600 kcal 23.1 g 23.5 g 2.2 g
20	火	ごはん	牛乳	ぶりとかいこの にもの	すましじる	のり	ごはん かたくりこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう プリ ゆば とうふ のり	しょうが だいこん にんじん えだまめ えのき ねぎ こまつな とうもろこし	657 kcal 28.0 g 22.3 g 1.6 g
21	水	コッパ パン	牛乳	ごもくすいとん	だいがくいも	しょうなん ゴールドジャム	パン しらたまに こむぎこ かたくりこ さつまいも あぶら さとう こま ジャム	ぎゅうにゅう ふたにく なると	にんじん だいこん はくさい しめじ ねぎ こまつな しいたけ	642 kcal 20.2 g 16.1 g 2.4 g
22	木	6-2とのコラボきゅうしょく ★うまさげんかいとっぱあまからきゅうしょく★					ごはん かたくりこ あぶら さとう こま こまあぶら はるさめ	ぎゅうにゅう ふたにく ふたにく うずらたまご	にんにく キャベツ とうもろこし にんじん たまねぎ もやし こまつな しいたけ	621 kcal 27.2 g 16.3 g 1.7 g
23	金	チーズ パン	牛乳	おっきりこみ	まめまめ きなこまめ		パン ほうとう あぶら さといも かたくりこ さとう	ぎゅうにゅう ふたにく あぶらあげ だいすき こうやどうふ きなこ	ごぼう にんじん はくさい ねぎ しいたけ	596 kcal 28.8 g 23.3 g 2.3 g
26	月	(ごはん)	牛乳	きんぴらどん	さといもの みそしる	みかん	ごはん あぶら さとう こま さといも	ぎゅうにゅう ふたにく あぶらあげ みそ	にんじん ごぼう しらたき だいこん こまつな ねぎ えのき みかん	615 kcal 22.9 g 17.1 g 1.9 g
27	火	ひじき ライス	牛乳	さかなの コロコロあげ	はくさいスープ		こめ ねぎ パター あぶら こむぎこ こま てんぷらこ こまあぶら	とりこく ひじき だいすき きゅうにゅう マヨロ ふたにく とうふ	にんじん たまねぎ とうもろこし しょうが はくさい こまつな	596 kcal 31.5 g 19.6 g 2.3 g
28	水	6-1とのコラボきゅうしょく ★しゅんとまごころたっぷりきゅうしょく★					ごはん さつまいも あぶら さとう こまあぶら こま かたくりこ	ぎゅうにゅう サケ とうふ たまご	しょうが にんじん たまねぎ ねぎ こまつな	728 kcal 50.0 g 19.0 g 1.7 g
29	木	ピザドック	牛乳	キムチスープ		いちごゼリー	パン あぶら トック ゼリー	ウインナー チーズ ぎゅうにゅう ふたにく とうふ みそ	たまねぎ にんじん だいこん はくさい にら ねぎ しめじ キムチ	652 kcal 28.7 g 26.6 g 3.3 g
30	金	コッパ パン	発酵乳	ホワイト ビーンズシチュー	カレーあじの サラダ		パン あぶら じゃがいも パター こむぎこ とうにゅう	はっこうにゅう とりこく パーコン ぎゅうにゅう だいすき おおふくめ きんときまめ チーズ なまクリーム ツナ	にんじん たまねぎ ブロッコリー キャベツ きゅうり ほうろくもやし にんにく	595 kcal 22.2 g 18.9 g 2.1 g

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。

令和7年度 献立テーマ 「日本の郷土料理を知ろう！」

★★ 1月 群馬県 「おっきりこみ」★★

今月は「おっきりこみ」についてです。「おっきりこみ」は群馬県の代表的な郷土料理です。他にも「すいとん」「焼き餅」などがあり、特にうどんは桐生市の「ひもかわうどん」館林市の「館林うどん」渋川市の「水沢うどん」というように群馬の三大うどんと呼ばれるほど有名です。群馬県は水はけのよい水田と冬のからつ風などの自然条件を活かして、米作りの裏作として盛んに栽培されている全国有数の小麦の産地です。このことから小麦を使った粉物文化が定着したのです。昔は米がとて高価だったので、農家さんは米節約のために昼食やおやつに「すいとん」や「焼き餅」を食べ、夕食に「おっきりこみ」を食べていたそうです。「おっきりこみ」は野菜を煮込んだ汁の中に、幅の広い麺を入れて、味噌やしょうゆで味付けしたもので、寒い冬にぴったりの体が温まる料理です。

ぐんまけん

