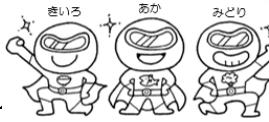


令和7年度

1月 献立表

令和7年度
食育目標給食は栄養の整った
食事であることを知ろう！

こんだて ひょう



座間市立座間小学校

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	あか	みどり		
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 こんぶ ごまあぶら	さくらうにゅう とりにくさつまあげ こうどうぶ こんぶ	にんじん れんこん さくらう	557 kcal 21.5 g 12.0 g 2.0 g	3学期がはじまりましたね。かぜやインフルエンザに負けない体にするためにも「朝食は朝ごはん」。規則正しい生活を心がけるようにしましょう！
13	火	ちゅうか おこわ	牛乳	はるまき	くきわかめスープ		ごめ もちこめ あぶら ごまあぶら	ふたにく やきかた エビ さくらう まるはま とりにく とうふ うすらまご くきわかめ	にんじん ねぎ えだまめ	680 kcal 23.4 g 29.1 g 2.6 g	★ランチルーム給食★
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 じかんご はたー ^な こあごこ さとう ごまあぶら	さくらうにゅう ふたにくチーズ おひたし ヨーグルト	にんにく しょうが たんぽぽ だいこん れんこん えだまめ フルーツ キャベツ ほうれいそう きゅうり もやし	630 kcal 20.7 g 15.4 g 1.7 g	〈予定〉 ※変更になる場合があります
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 てんとうらこ あぶら さとう じゃがいも バター マカロニ	さくらうにゅう ふたにく サバ	たまねぎ フルーツ 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	1/13 (火) 1の1 1/20 (火) 5の1 1/22 (木) 5の2 1/26 (月) 5の4 1/27 (火) 1の2 1/28 (水) 5の3
16	金	(ソフト めん)	牛乳	ソフトめん ごもくあんかけ	いしがきたんご	せとか	ソフトめん かいたくこ むしパンミックス さとうも	さくらうにゅう ふたにく あぶらあけ なると	にんじん はくさい こまつな だけのこ せとか	661 kcal 25.1 g 14.0 g 1.7 g	ねんせい ※6年生が家庭で献立について学び、給食を考えました。
19	月	ロール パン	牛乳	フェジョアーダ	ごまドレッシング サラダ		パン あぶら じかんご さとう こま	さくらうにゅう ふたにく おおふくまめ きんときま	にんにく にんじん たまねぎ ロコロッキー トマト キャベツ キュウリ とうもろこし	600 kcal 23.1 g 23.5 g 2.2 g	★6-2と給食室の 「コラボ給食」
20	火	ごはん	牛乳	ぶりとだいこん にもの	すましる	のり	ごはん かいたくこ あぶら さとう	さくらうにゅう ブリ 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 とうみょう	657 kcal 28.0 g 22.3 g 1.6 g	「うまさげんかいとっぱあまからきゅうしょく」は、ごはん、牛乳、甘辛やニヨムチキン、キャベツとコーンのナムル、春雨スープというステキな献立を考へてくれました。1年生のかがいことも考へ、ヤンニヨムチキンはあまり辛くせすがために、彩りよく、巻き寿司で温めるようにスープを付けましたとのことです。6年2組の優しさいっぱいの給食でみんながほっこりしてくれたらうれしいですね♪
21	水	コッペ 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 しらたまこ こむぎこ かいたくこ さとうまいこ あぶら さとう こま ジャム	さくらうにゅう とりにく なると	にんじん だいこん はくさい しめじ ねぎ こまつな しげだけ	642 kcal 20.2 g 16.1 g 2.4 g	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★
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 かいたくこ あぶら さとう こま ごまあぶら はるさめ	さくらうにゅう とりにく たまにく うすらまご	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 しげだけ	621 kcal 27.2 g 16.3 g 1.7 g	6-2とのコラボきゅうしょく ★6-2と給食室の 「コラボ給食」
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 さといち かいたくこ さとう	さくらうにゅう とりにく あぶらあけ みぞ	こぼう にんじん はくさい ねぎ しげだけ	596 kcal 28.8 g 23.3 g 2.3 g	23日★群馬県の郷土料理★ 「おっきりこみ」
26	月	(ごはん)	牛乳	きんぴらどん	さといもの みぞしる	みかん	ごはん あぶら さとう こま さといも	さくらうにゅう ぶたにく あぶらあけ みぞ	にんじん こぼう 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	かわいいわざわざわざわざ 神奈川産品 給食データ
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		ごめ むぎ バター あぶら こむぎこ こま てんぶらこ ごまあぶら	とりにく ひじき だいすき さくらうにゅう マグロ ぶたにく とうふ	にんじん たまねぎ とうもろこし にんじん たまねぎ ねぎ こまつな	596 kcal 31.5 g 19.6 g 2.3 g	6-1とのコラボきゅうしょく ★6-1と給食室の 「コラボ給食」
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 かいたくこ	さくらうにゅう サケ たまご	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	6-1とのコラボきゅうしょく 「旬の野菜」をたくさんいたれた汁や、おなかも肌や免疫力までアップする効果がある「おつゆまき」を取り入れるなど寒い冬でもみんなが元気でいるられるように工夫したたこのこと。6年1組の真心が感じられる給食を味わって食べてくださいね♪
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 トップ ゼリー	ワインチーズ さくらうにゅう ぶたにく とうふ みぞ	たまねぎ にんじん はくさい ねぎ しめじ キムチ	652 kcal 28.7 g 26.6 g 3.3 g	6-1とのコラボきゅうしょく ★6-1と給食室の 「コラボ給食」
30	金	コッペ パン	発酵乳	ホワイト ピーンズシチュー	カレーあじの サラダ		パン あぶら じかんご ばたー こむぎこ とうにゅう	はくさいにゅう とうふ きゅうり とうふ おおふくまめ きんときま チーズ なまクリーム ツナ	にんじん たまねぎ ねぎ ねぎ ねぎ ねぎ にんにく	595 kcal 22.2 g 18.9 g 2.1 g	6-1とのコラボきゅうしょく ★6-1と給食室の 「コラボ給食」

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。昔は米がとても高価だったので、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。

