

今月の  
食育目標

冬の栄養について知り、  
好き嫌いしないで、なんでも食べよう！



からだをあたためる  
ふゆやさい♪

座間市の郷土料理「にいがたけん」に  
ざ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		
1	月	コッペパン	牛乳	ホワイト スパゲッティ	かみかみサラダ		パン スパゲッティ あぶら こむぎこ バター さとう	ぎゅうにゅう ふたにく パーコン なまクリーム	たまねぎ にんじん しめじ エリンギ パセリ とうもろこし キャベツ だいこん こんにゃく にんにく	564 kcal 21.6 g 20.8 g 2.0 g	よくかんで食べることは、 体にとって良いことが多く さんあります。色がついて いる給食はかむ食べ物のが 多く使われています。とく に「よくかんで」食べま しょう！
2	火	(ごはん)	牛乳	ビビンバ	わかめスープ		ごはん あぶら こまあぶら さとう こま	ぎゅうにゅう ふたにく とり わかめ とうふ	にんにく にんじん もやし まめもやし こまつな キムチ はくさい ねぎ	544 kcal 22.3 g 15.3 g 1.7 g	
3	水	くろパン	牛乳	ポトフ	コーンサラダ		パン あぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう ふたにく フランク やさいつみれ	にんじん たまねぎ かぶ ブロッコリー キャベツ きゅうり とうもろこし レモン	576 kcal 24.6 g 20.0 g 2.5 g	
4	木	ごはん	牛乳	さかなの からみソース	のっぺい汁	みかん	ごはん こむぎこ かたくりこ あぶら さとう さといも	ぎゅうにゅう サバ ふたにく さつまあげ	しょうが にんにく ブルーベリー ねぎ ごぼう にんじん だいこん じゃがいも こまつな こんにゃく しいたけ みかん	650 kcal 25.8 g 20.2 g 1.5 g	4日★新潟県の郷土料理★ 「のっぺい汁」
5	金	たかな チャーハン	牛乳	ちくわの チーズふうみあげ	ちゅうかスープ		こめ おぎ こまあぶら こむぎこ てんぷらこ あぶら	ふたにく ぎゅうにゅう ちくわ チーズ とり とうふ うすだまこ	にんじん ねぎ えだまめ たかな にら もやし だいこん しょうが きくらげ かんてん	557 kcal 24.4 g 17.7 g 3.2 g	★5年生のお米★ 9日の「かてめし」は、座間 市で昔から食べられている 料理で、年末の大掃除をし た後のごちそうとして、新 米を使って作られます。5年 生が大切に育てたお米が給 食室に届きましたので、そ の新米を使って「かてめ し」を作りました。がん ばった自分へのごほうびと して味わって、食べてくだ さいね。
8	月	ごはん	牛乳	さかなの オーロラソースあえ	かきたまじる		ごはん かたくりこ あぶら こむぎこ ノンエックマヨネーズ さとう	ぎゅうにゅう マグロ だいす とうふ だまこ	にんにく しょうが あかピーマン ねぎ ピーマン たまねぎ にんじん ねぎ こまつな	646 kcal 29.8 g 18.0 g 1.4 g	
9	火	かてめし	牛乳	ししゃもの ごまあげ	みそしる		こめ おぎ あぶら こむぎこ てんぷらこ こま じゃがいも	ふたにく ぎゅうにゅう ししゃも とうふ みそ	にんじん ごぼう だいこん しらす かんぱん だいこん しいたけ たまねぎ ねぎ	587 kcal 23.5 g 18.0 g 2.1 g	
10	水	ごはん	牛乳	いもに	からしあえ	のり	ごはん あぶら さといも さとう	ぎゅうにゅう ふたにく のり	にんじん だいこん しめじ ねぎ こんにゃく キャベツ もやし	539 kcal 21.8 g 12.3 g 1.4 g	今年の冬至は 12月22日です。 冬至の日はかぼちゃを食 べて、ゆず湯に入る習慣が あります。かぼちゃは夏の 野菜ですが長期保存が利く ことから、冬の栄養源とし て食べようになりまし た。
11	木	チーズパン	牛乳	ワンタンスープ	キャンディー ポテト		パン ワンタンのかわ ごまあぶら さつまいも さとう あぶら さとう パター	ぎゅうにゅう ふたにく	しょうが たまねぎ にんじん もやし にら こまつな ねぎ だいこん	669 kcal 25.3 g 22.4 g 2.5 g	
12	金	ラスク	牛乳	いしかりじる		バナナ	パン マーガリン さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう サケ とうふ みそ	にんじん だいこん こまつな ねぎ こんにゃく パナナ	576 kcal 23.5 g 20.7 g 2.4 g	
15	月	ロールパン	牛乳	ほうとう	だいすにとぼし のあまから	べにまどんな	パン ほうとう かたくりこ あぶら さとう こま	ぎゅうにゅう ふたにく あぶらあげ みそ だいす ごさかな	にんじん だいこん かぼちゃ しいたけ ねぎ しいたけ オレンジ	607 kcal 27.0 g 23.5 g 2.4 g	★ランチルーム給食★ <予定> ※変更になる場合があります 12/2(火)：6の1 12/4(木)：6の2 12/5(金)：2の3 12/8(月)：6の5 12/9(火)：2の4 12/10(水)：6の4 12/16(火)：6の3
16	火	ごはん	牛乳	だいこんの そぼろに	ごまあえ		ごはん あぶら さとう かたくりこ こま	ぎゅうにゅう ふたにく はくさい トマト なまあげ	ごぼう にんじん たまねぎ だいこん しらす えだまめ ほうれんそう キャベツ もやし	580 kcal 22.6 g 15.2 g 1.5 g	
17	水	コッペパン	発酵乳	あまから フライドチキン	ペンネ アラビアータ やさいスープ	いちごジャム	パン かたくりこ あぶら さとう ジャム	はっこうにゅう ふたにく	にんにく たまねぎ トマト にんじん キャベツ もやし こまつな とうもろこし	639 kcal 30.7 g 12.7 g 3.2 g	
18	木	ごはん	牛乳	カレーライス	かいそうサラダ	ヨーグルト	ごはん あぶら じゃがいも パター こむぎこ こまあぶら さとう こま	ぎゅうにゅう ふたにく わかめ つまみ りてん 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 フルーン キャベツ きゅうり	666 kcal 21.9 g 17.8 g 1.8 g	
19	金	チキン ライス	牛乳	ソーセージの コーンフリッター	はくさいスープ	クリスマスの デザート	こめ おぎ あぶら さとう こむぎこ てんぷらこ こまあぶら デザート	ふたにく チーズ ぎゅうにゅう おさかなソーセージ ふたにく とうふ	トマト にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ とうもろこし はくさい こまつな	667 kcal 23.1 g 24.8 g 2.4 g	

表示している栄養価は4年生のもので、

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！」

★★ 12月 新潟県 「のっぺい汁」 ★★

今月は「のっぺい汁」についてです。「のっぺい汁」は、新潟県の代表的な家庭料理で、冬場に体を温める料理として食べられてきました。日本全国いたるところで親しまれている郷土料理で、里芋を主な材料とし、野菜やきのこを薄味で煮たものにとろみをつけた汁物です。新潟県は雪深い土地のため、貴い物もできない日に「のっぺい汁」をたくさん作り、雪を冷蔵庫がわりにして鍋ごと保存していました。その名残から冷やして「のっぺい汁」を食べることもあるそうです。

給食でも「のっぺい汁」を作ってみました。新潟県の家庭料理を味わって食べてくださいね！



にいがたけん

