

今月の 食育目標

ふゆ えい よう し
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♪

座間市の郷土料理給食に
ざまりんマークが付いていま
さが
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
				主菜	副菜		きいろ	あか	みどり	
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		エネルギーの もとになる	体をつくる もとになる	体の酵素を 整えるもとになる	たんぱく質 脂質 食塩相当量
2	火	(ごはん)	牛乳	ピピンパ	わかめスープ		パン あぶら あぶら こむぎこ バター さとう	きゅうにゅう どにく ベーコン なまクリーム	たまねぎ にんじん しめじ エリンギ バセリ うもろこし キャベツ たいこん こんにゃく にんにく	564 kcal 21.6 g 20.8 g 2.0 g
3	水	くろパン	牛乳	ポトフ	コーンサラダ		こはん あぶら こまがあぶら さとう こま	きゅうにゅう どにく とりにく わかめ とうふ	にんにく にんじん もしや 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
4	木	ごはん	牛乳	さかなの からみソース	のっぺいじる	みかん	パン あぶら じゃかいも さとう	きゅうにゅう どにく 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 うもろこし レモン	576 kcal 24.6 g 20.0 g 2.5 g
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 むぎ こまがあぶら こむぎこ てんがらご あぶら	きゅうにゅう どにく さつまい とうふ	しょうが にんにく ブルー ねぎ こぼう にんじん だいこん だけのこ こまつな こんにゃく みかん	650 kcal 25.8 g 20.2 g 1.5 g
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		こはん かたくりこ あぶら あぶら ノンエッグマヨネーズ さとう	きゅうにゅう マグロ たいす とうふ たまご	にんにく しょうが あらビーマン ビーマン 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	しあわせの ごまあげ	みそしる		こめ むぎ あぶら こむぎこ てんがらご こま じゃかいも	どにく あぶらあげ きゅうにゅう しあわせ とうふ みそ	にんじん こぼう だけのこ しらたき かんぴょう たいこん しあわせ 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	こはん あぶら さといも さとう	きゅうにゅう ぶたにく のり	にんじん たいこん しめじ ねぎ こんにゃく キャベツ もしや	539 kcal 21.8 g 12.3 g 1.4 g
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 こまがあぶら さつまいも あぶら さとう バター	きゅうにゅう ぶたにく	しょうが たまねぎ にんじん もやし にら こまつな ねぎ だけのこ	669 kcal 25.3 g 22.4 g 2.5 g
12	金	ラスク	牛乳	いしかりじる		パナナ	パン マーガリン さとう ジャガイモ	きゅうにゅう とうふ みそ	にんじん たいこん 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	だいすとにぼし 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	きゅうにゅう ぶたにく	にんじん たいこん かぼちゃ はくさい ねぎ しいだけ オレンジ	607 kcal 27.0 g 23.5 g 2.4 g
16	火	ごはん	牛乳	だいこんの そぼろに	ごまあえ		こはん あぶら さとう かたくりこ こま	きゅうにゅう ぶたにく だいすミート なまあげ	こぼう にんじん たまねぎ たいこん しらたき えだまめ ぼうねんそう 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	パンネ 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 ぶたにく	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	こはん あぶら じゃかいも ばター こむぎこ こまあぶら さとう こま	きゅうにゅう ぶたにく わかめ つのまた さとう こま こんぶん ヨーグルト	にんにく しょうが たまねぎ えだまめ ブルー きゅうり キャベツ	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 ぬき あぶら こむぎこ てんがらご こまあぶら さとう こま	きゅうにゅう ぶたにく おさかなソーセージ おさかなソーセージ トマト にんじん マッシュルーム バセリ うもろこし はくさい こまつな	トマト にんじん なまねぎ マッシュルーム バセリ うもろこし はくさい こまつな	667 kcal 23.1 g 24.8 g 2.4 g

令和7年度 新立テーマ 「日本の郷土料理を知ろう！」

★★ 12月 新潟県「のっけけ」 ★★

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、買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」を作ってみませんか？ 新潟県の家庭料理を味わって食べてくださいね！

