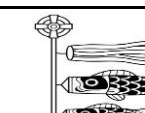
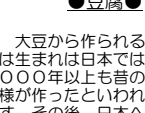
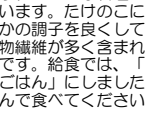
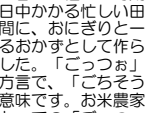


令和7年度			5月		献立表		座間市立座間小学校				
今月の食育目標			よい食べ方について知り、 食事の準備や後片づけをきちんとしよう					座間市の郷土料理給食にぎまんマーク が付いています。接してみてください！ 			
日	曜日	主食	の み も の	おかず		その他	ざいりょう			エネルギー	
				主菜	副菜		きいろ	あか	みどり	たんぱく質	
									脂質	食塩相当量	
									たんぱく質	食塩相当量	
1	木	ごはん	牛乳	さかなのおろし ソース	かきたまじる		ごはん かたくりこ さとう	きゅうにゅう サバ とうふ たまご	だいにん たまねぎ ねぎ	630 kcal 24.9 g 23.4 g 1.3 g	 よくかんで食べることは、 体にとって良いことがたく さんあります。色がついて いる給食はかむ食べものが 多く使われています。とく に「よくかんで」食べま しょう！ 
2	金	コッパ パン	牛乳	じゃがいもの だんごじる	まめまめ みそめめ		パン じゃがいも かたくりこ あぶら さとう	きゅうにゅう とりにく だいす こうやとうふ みそ	にんじん だいにん ごぼう はくさい しめじ ねぎ こまつな	581 kcal 25.8 g 20.7 g 2.5 g	
7	水	(ごはん)	牛乳	はるやさい カレーライス	かんぴょう 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 ごまあぶら さとう ごま	きゅうにゅう ぶたにく チーズ ヨーグルト	にんにく しょうが にんにく たまねぎ キャバツ えだめ フルーツチャツネ ほうれんそう もやし かんぴょう	648 kcal 21.0 g 17.6 g 1.6 g	
8	木	チーズ パン	牛乳	さかなの セサミフライ	フォーのスープ		パン こむぎこ ごま パンこ あぶら フォー	きゅうにゅう サバ とりにく	にんじん たまねぎ にら もやし しょうが	675 kcal 34.9 g 27.9 g 2.8 g	
9	金	コッパ パン	牛乳	まめとソーセージの トマトに	だいこんとツナ のサラダ		パン あぶら じゃがいも さとう	きゅうにゅう ウィンナー だいす おおふくめ きんときまめ ツナ	にんじん たまねぎ セロリ マッシュルーム トマト だいにん きゅうり にんにく	584 kcal 24.6 g 22.3 g 2.6 g	 4年生遠足
12	月	こめこ ロールパン	牛乳	スパゲッティ ナポリタン	かみかみサラダ		こめこパン スパゲッティ あぶら さとう ごま	きゅうにゅう ぶたにく ハム チーズ だいす	にんにく にんじん たまねぎ ビーマン エリンギ トマト キャバツ きゅうり とうもろこし	624 kcal 28.1 g 22.4 g 2.3 g	
13	火	(ごはん)	牛乳	にくみそどん	けんちんじる		ごはん ごまあぶら さとう あぶら さといも	きゅうにゅう ぶたにく だいす みそ とうふ	しょうが にんにく にんにく たまねぎ えだめ だいにん ごぼう ねぎ こまつな こんにゃく	560 kcal 21.4 g 13.6 g 1.8 g	
14	水	くろパン	牛乳	タンドリー フィッシュ	ペンネスープ		パン じゃがいも	きゅうにゅう タラ ヨーグルト ぶたにく ベーコン	にんにく しょうが にんにく たまねぎ キャバツ	517 kcal 27.7 g 14.3 g 2.4 g	
15	木	ごはん	牛乳	マーボーどうふ	ちゅうかサラダ		ごはん ごまあぶら さとう ラー油 かたくりこ あぶら ごま	きゅうにゅう ぶたにく だいす みそ	にんにく しょうが にんにく たまねぎ にら ねぎ だいのこ しいたけ キャバツ きゅうり もやし かたくりこ	591 kcal 24.3 g 16.7 g 1.9 g	 豆腐 大豆から作られる豆腐。実 は生まれは日本ではなく、2 000年以上も昔の中国の王 様が作ったといわれています。 その後、日本へと伝えら れましたが、今のように食 べられるようになったのは江戸 時代からといわれています。
16	金	チキン ライス	牛乳	ちくわの ハーブあげ	やさいスープ		こめ むぎ あぶら バター こむぎこ てんぷらこ じゃがいも	とりにく チーズ きゅうにゅう ちくわ ぶたにく	にんじん しょうが たまねぎ マッシュルーム パセリ キャバツ こまつな とうもろこし	546 kcal 22.8 g 15.9 g 2.5 g	
19	月	ごはん	牛乳	じゃがいもの そばろに	ごますあえ		ごはん あぶら じゃがいも さとう かたくりこ ごま ごまあぶら	きゅうにゅう ぶたにく だいす みそ	にんじん たまねぎ ごぼう しらす えだめ キャバツ もやし きゅうり	604 kcal 22.6 g 15.0 g 1.5 g	
20	火	たけのこ ごはん	牛乳	ししゃもの いそべあげ	みそしる		こめ むぎ あぶら さとう ごま ごむぎこ てんぷらこ じゃがいも	とりにく あぶらあげ きゅうにゅう ししゃも あおのり とうふ みそ	にんじん たけのこ しらたき えだめ だいにん たまねぎ ねぎ こまつな	564 kcal 24.6 g 18.3 g 3.0 g	
21	水	ごはん	牛乳	ぶたにくとだいすの ケチャップあえ	はるさめスープ		ごはん かたくりこ あぶら さとう はるさめ	きゅうにゅう ぶたにく だいす とうふ	にんにく しょうが あかー ピーマン たまねぎ にんにく キャバツ こまつな しいたけ	645 kcal 26.7 g 18.1 g 1.6 g	
22	木	コッパ パン	発酵乳	キャロット シチュー	キャベツの サラダ		パン あぶら じゃがいも パター こむぎこ さとう	はっとうにゅう とりにく きゅうにゅう チーズ なまクリーム ツナ	にんじん たまねぎ えだめ キャバツ きゅうり とうもろこし にんにく	583 kcal 24.1 g 15.7 g 2.1 g	
23	金	ハニー レモン トースト	牛乳	しおちゃんこじる		バナナ	パン マーガリン さとう はちみつ ごまあぶら	きゅうにゅう にくだんご とうふ あぶらあげ	レモン にんじん ごぼう だいにん キャバツ しめじ こまつな ねぎ バナナ	583 kcal 22.4 g 22.8 g 2.3 g	
26	月	ロール パン	牛乳	ごもくうどん	せいだのたまじ		パン うどん さとう じゃがいも あぶら ごま	きゅうにゅう とりにく なる あぶらあげ みそ	にんじん ねぎ こまつな たけのこ しいたけ	568 kcal 21.8 g 19.9 g 2.1 g	 田植えのごっつお 春は田植えの時期です。1 日中かかる忙しい田植えの合 間に、おにぎりと一緒に食べ るおかずとして作られてしま した。「ごっつお」是新潟の 方言で、「ごちそう」という 意味です。お米農家さんに とっての「ごっつお」をみな さんも味わってください！ 
27	火	ごはん	牛乳	たうえのごっつお	おひだし	のり	ごはん さとう あぶら じゃがいも	きゅうにゅう こうやとうふ ぶたにく あぶらあげ かつおれんそう	にんじん たけのこ にんにく だいにん いんげん キャバツ ほうれんそう もやし	572 kcal 22.9 g 14.2 g 1.5 g	
28	水	(コッパ パン)	牛乳	ビーンズ チリドッグ	コーンクリーム スープ		パン あぶら さとう かたくりこ じゃがいも こむぎこ バター	きゅうにゅう ウィンナー だいす とうふ なまクリーム	ピーマン しょうが にんにく たまねぎ セロリ パセリ とうもろこし	670 kcal 27.6 g 28.9 g 3.0 g	
29	木	ごはん	牛乳	プルコギ	わかめスープ		ごはん さとう ごまあぶら かたくりこ ごま	きゅうにゅう ぶたにく とりにく わかめ とうふ	にんにく ねぎ にんにく たまねぎ しめじ えのき にら はくさい	583 kcal 23.6 g 15.7 g 2.9 g	
30	金	かつお めし	牛乳	とりにくの コロコロあげ	すましじる		こめ むぎ あぶら さとう ごま こむぎこ てんぷらこ	カツオ きゅうにゅう とりにく とうふ	しょうが にんじん ごぼう えだめ こまつな ねぎ えのき	595 kcal 30.6 g 19.4 g 2.3 g	

令和7年度 献立テーマ 「日本の郷土料理を知ろう！」

今月は「かつおめし」についてです。「かつおめし」は、カツオのタタキで有名な高知県の郷土料理です。高知県は昔、土佐と呼ばれ、漁業が盛んにおこなわれてきました。そんな土佐の漁師町に伝わる家庭料理が「かつおめし」です。カツオのタタキや刺身を食べた後に残ったカツオを主菜と一緒に甘辛く煮つけて、炊き込みご飯にしていたものです。カツオは漢字で「勝男」と表すことができることから、元気な子に育つよう願う5月の端午の節句（こどもの日）に欠かせない食材になりました。また、4～6月にとれたカツオは「初かつお」と呼ばれ、初夏を感じられる旬の味で、成長期に欠かせない鉄分が豊富な食材です。高知県の初夏の味を味わって食べてください！

★★ 5月 「かつおめし」 ★★

こうちけん

