

今月の
食育目標

給食の栄養や作法について
1年間をふり返ってみよう！



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！

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	座間市
				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		
2	月	ロールパン	牛乳	はくさいの クリームに	フルーツ しらたま		パン あぶら じゃがいも パター こむぎこ しらたまもち	ぎゅうにゅう とりこく パーコン チーズ なまクリーム	にんじん たまねぎ はくさい えだまめ もも パイン りんご りんご フランス バナナ	686 kcal 22.8 g 26.4 g 2.0 g	
3	火	ごはん	牛乳	ぶたにくの しょうがいため	にゅうめん	ひなあられ	ごはん あぶら さとう かたくりこ そうめん ひなあられ	ぎゅうにゅう ぶたにく なたと ゆば	しょうが たまねぎ にんじん こまつな ねぎ しめじ	614 kcal 25.8 g 15.4 g 1.9 g	3日★奈良県の郷土料理★ 「にゅうめん」
4	水	くろパン	牛乳	さかなの ピザソースやき	コーンポテト ごもくスープ		パン あぶら じゃがいも パター	ぎゅうにゅう サゲ チーズ ぶたにく とろろ	たまねぎ ビーマン トマト とうもろこし にんじん もやし こまつな たけのこ	585 kcal 32.8 g 18.5 g 2.6 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 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！
5	木	ごはん	牛乳	がめに	なのはなの ごまあえ	なっとう	ごはん ごまあぶら さとう さとう ごま	ぎゅうにゅう とりこく さつまあげ なっとう	ごぼう にんじん れんこん だけのこ こんにやく ししいけ いんげん キャベツ なばな	605 kcal 25.9 g 14.1 g 2.1 g	
6	金	6-4とのコラボきゅうしょく ★さましのしゅんのしょくざいをつかった ちさんちしょうきゅうしょく★					ごはん ごまあぶら さとう ラーゆ かたくりこ ごま	ぎゅうにゅう だいにく だいずミート とうふ みそ	だんにく しょうが にんじん たまねぎ にら ねぎ たけのこ しいたけ きゅうり ほうれんそう もやし	581 kcal 24.0 g 15.9 g 1.9 g	★6-4と給食室の 「コラボ給食」 座間市の旬の食材を使った地産 地消給食は、ごはん、牛乳、 マーボー豆腐、ナムルというステ キな献立を考えてくれました。座 間市の食材をたくさん使った献立 を考えたスペシャルな給食に なったとのこと。「マーボー豆 腐」には白いところも緑のところ も全部使ったたっぷりのネギや体 を温める生姜を入れて、副菜には マーボー豆腐と相性ピッタリな 「ナムル」を合わせ、栄養たっ ぷりおいしさ満点の地産地消給食 になりました。6年4組の給食を 食べて、座間市のことをもっ と好きになってくれたらうれ しいです♪
9	月	セサミ あげパン	牛乳	せんべいじる		バナナ	ごめこパン あぶら さとう ごま せんべい	ぎゅうにゅう とりこく	ごぼう にんじん だいこん はくさい ねぎ こまつな しめじ ししいけ しらたき バナナ	639 kcal 23.6 g 26.8 g 2.3 g	
10	火	(ごはん)	発酵乳	ガパオライス	エスニック スープ		ごはん あぶら さとう	ほうごうにゅう ぶたにく だいずミート とりこく とうふ たまご	だんにく しょうが にんじん たまねぎ ピーマン あかピーマン パル ねぎ もやし しめじ とうもろこし レモン	554 kcal 22.2 g 7.4 g 1.7 g	
11	水	ソフト フランス パン	牛乳	タンメン	ぎょうざ	きよみ オレンジ	パン ちゅうかめん あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく エビ イカ	だんにく しょうが にんじん キャベツ にら ちやし ねぎ きくらげ オレンジ	538 kcal 22.3 g 18.0 g 2.0 g	
12	木	(ごはん)	牛乳	カレーライス	グリーンサラダ	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	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ ヨーグルト	だんにく しょうが たまねぎ にんじん ブロッコリー キャベツ なばな きゅうり えだまめ	646 kcal 21.9 g 16.3 g 1.5 g	6年生の皆さん、 ありがとうございました♡
13	金	あわっ ぶかし	牛乳	さかなの ココロコあげ	とんじる		ごめ ちもちめ むぎ あわもち さつまいも さとう ごま こむぎこ てんぷらこ あぶら	ささぎ きゅうにゅう かりす ぶたにく とろろ みそ	しょうが ごぼう にんじん たまねぎ だいこん ねぎ こんにやく	657 kcal 31.6 g 20.7 g 2.5 g	6年生はあと少して卒業ですね。給 食も残りあと数回…かみして食べ てくださいね♪1~5年生もあと少 してクラスのみんなどお別れです。 楽しい思い出を作ってください！
16	月	ごもく ちらし	牛乳	さかなのてりやき	すましじる	おたのしみ デザート	ごめ むぎ さとう シャーベット	とりこく あぶらあげ のり きゅうにゅう サワラ ゆば とうふ	ごぼう にんじん れんこん なばな たけのこ ししいけ かんぴょう しょうが えのき ねぎ こまつな とうもろこ	609 kcal 28.7 g 17.5 g 2.1 g	卒業おめでとう

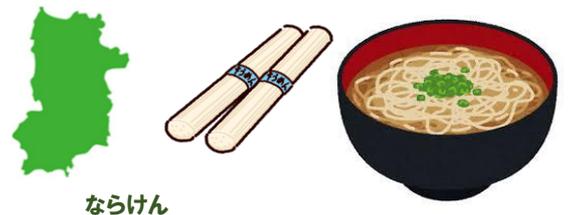
表示している栄養価は4年生のものです。

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！」

★★ 3月 奈良県 「 にゅうめん 」 ★★

今月は「にゅうめん」についてです。奈良県桜井市三輪は「そうめん」の発祥の地といわれていて、この地域で作られるものを「三輪素麺」と言います。1200年以上前に三輪山をご神体とする日本で一番古い大神社で、病氣と飢えに苦しむ人々のために神様に祈願したところ、神様からお告げがあったそうです。お告げのあった三輪の里で小麦を育てて粉にし、水で捏ねて糸状に伸ばして麺にしたものが素麺の始まりです。三輪素麺を使い、旬の食材やかまぼこ、きのこ、を入れ、だし汁で煮た料理が「煮麺=にゅうめん」です。素麺は夏に冷たいだし汁で食べるのが定番ですが、温かい「にゅうめん」も心と体をほくほくに温めてくれておすすめの食べ方です。



ならけん