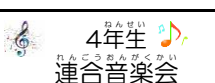


令和7年度			10月			こんだてひょう			座間市立ひばりが丘小学校			
10月の食育目標			食べ物と健康について知り、楽しんで食べよう！						座間市			
当番目標			静かに配膳しよう！			   						
日	曜日	主食	の み も の	おかず		その他	ざいりょう			エネルギー		お知らせ等
				主菜	副菜		きいろ	あか	みどり	たんぱく質	脂質	
							エネルギーの もとになる	体をつくる もとになる	体の調子を 整えるもとになる	食塩相当量		
1	水	ソフト フランス パン	牛乳	まめとひきにくの インドに	かんぴょう サラダ		ソフトフランスパン あぶら さとう こむぎこ こまあぶら こま	ぎゅうにゅう だいき きんときまめ ぶたにく	にんにく たまねぎ にんじん トマト えだまめ かんぴょう きゅうり もやし こまつな	594 kcal 33.5 g 20.9 g 2.5 g	 4年生 連合音楽会	
2	木	ぶどう パン	牛乳	みそラーメン	カントリー ポテト		ぶどうパン こまあぶら さとう じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ チーズ	しょうが にんにく にんじん ねぎ もやし コーン こまつな	582 kcal 28.6 g 20.6 g 2.3 g	 食品ロス 削減月間	
3	金	コッパ パン	牛乳	さかなの かわりフライ	ミネストローネ		コッパパン こむぎこ パンに オリーブオイル じゃがいも マカロニ あぶら	ぎゅうにゅう さけ ベーコン チーズ	にんにく セロリー たまねぎ にんじん キャベツ トマト	625 kcal 34.5 g 23.5 g 2.0 g	 魚のかわりフライ	
6	月	(ごはん)	牛乳	たかなそぼろどん	つきみじる	おつきみ ゼリー	こめ さとう こま しらたまもち さといも	ぶたにく だいき ぎゅうにゅう うすらたまご とりこ なた	にんにく たまねぎ たかなづつ だいこん こまつな はくさい にんじん えのきだけ	611 kcal 22.8 g 13.3 g 1.7 g	「十五夜」とも呼ばれ、団子 やいも・すきなどを供えて 月を眺める行事です。今年の お月見は10月6日です。給 食では、月見汁やゼリーを提 供する予定です♪	
7	火	さつまいも ごはん	牛乳	ちくわの もみじあげ	なめこじる		こめ むぎ さつまいも こま こむぎこ あぶら	ぎゅうにゅう なめこ とうふ わかめ みそ	にんじん だいこん にんじん ねぎ こまつな	561 kcal 19.6 g 14.7 g 2.6 g	 お月見 秋の行事でもあるお月見は 「十五夜」とも呼ばれ、団子 やいも・すきなどを供えて 月を眺める行事です。今年の お月見は10月6日です。給 食では、月見汁やゼリーを提 供する予定です♪	
8	水	ごはん	牛乳	さかなの ソースがけ	けんちんじる		こめ こむぎこ かたくりこ あぶら さとう こまあぶら じゃがいも こんにゃく	ぎゅうにゅう さば とりこ とうふ あぶらあげ	しょうが だいこん にんじん ごぼう こまつな	679 kcal 25.8 g 27.1 g 1.6 g		
9	木	ココナツ あげパン	牛乳	ラビオリスープ		バナナ	こめコッパパン あぶら ココナツ さとう	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく うすらたまご	こまつな たまねぎ にんじん キャベツ コーン パナナ	626 kcal 13.4 g 19.0 g 2.6 g	 6年生 修学旅行 給食試食会	
10	金	コッパ パン	牛乳	とりにくの ワインに	まめサラダ	ブルーベリー ジャム	コッパパン かたくりこ じゃがいも こま あぶら こむぎこ さとう ジャム	ぎゅうにゅう とりこ だいき	にんにく にんじん たまねぎ エリンギ キャベツ トマト えだまめ ブロッコリー コーン さやいんげん	635 kcal 32.1 g 21.2 g 2.4 g		
14	火	ごはん	牛乳	がんもどきの うまに	ごまじょうゆ あえ	ふりかけ	こめ あぶら じゃがいも さとう こまあぶら こま	ぎゅうにゅう とりこ がんもどき さつまあげ	ごぼう とうがん しいたけ にんじん こんにゃく キャベツ さやいんげん もやし こまつな きゅうり	581 kcal 21.9 g 14.8 g 1.8 g	 ひつつみ ひつつみは、青森県の郷土料 理です。青森県の南部地域 は、“やませ”という冷たい 風が吹きつけるため米作りに は厳しい土地でした。そのた め「ひつつみ」、「せんべい 汁」、「そば」といった小麦 粉やそば粉を使った郷土料理 が多く伝わりました。こねた 小麦粉を引っ張り、小さくち ぎって鍋に入れるところから 「ひつつみ」と呼ばれるよう になりました。	
15	水	ガーリック トースト	牛乳	ひつつみ		ヨーグル	しょうパン マーガリン しらたまご こむぎこ かたくりこ	ぎゅうにゅう とりこ あぶらあげ ヨーグルト	にんじん だいこん はくさい ごぼう しいたけ ねぎ こまつな	614 kcal 27.5 g 22.5 g 2.2 g		
16	木	ごはん	牛乳	さかなと じゃがいもの あまから	すましじる		こめ かたくりこ じゃがいも こめ あぶら さとう こま	ぎゅうにゅう はくさい だいき とうふ かまぼこ	えだまめ かぶお はくさい たまねぎ こまつな えのきだけ	671 kcal 30.9 g 19.8 g 1.3 g	 さつまいも 旬のさつまいもには、でん粉 とビタミンCがたっぷりふく まれています。時間をかけ て加熱するとでん粉が糖に変 化して甘くなります。座間市 では昔からさつまいもがたく さん作られています。10月 からは給食でも座間でとれた さつまいもを使用して色んな 料理で提供します。	
17	金	とりごぼう ピラフ	牛乳	ウインナーソーテ	マカロニスープ		こめ むぎ バター あぶら マカロニ	とりこ ぎゅうにゅう ウインナー	ごぼう しめじ たまねぎ にんじん えだまめ こまつな キャベツ コーン	567 kcal 22.5 g 19.1 g 2.3 g		
20	月	(ごはん)	牛乳	ドライカレー ライス	エン・サラダ		こめ あぶら じゃがいも こむぎこ さとう バター オリーブオイル	ぶたにく しょうが ベーコン チーズ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しょうが にんにく えだまめ コーン ブロッコリー レモン きゅうり キャベツ	647 kcal 24.1 g 17.5 g 1.9 g	 新米がおいしい季節！！ ごはんを食べて 食料自給率を上げよう	
21	火	きのこ ごはん	牛乳	ししゃもの いそべあげ	みそしる		こめ むぎ さとう あぶら こむぎこ	あぶらあげ とりこ わかめ ぎゅうにゅう ししゃも あおのり こつやとうふ みそ	まいだけ しめじ エリンギ しらたき にんじん えだまめ とうがん たまねぎ こまつな	593 kcal 25.1 g 20.0 g 2.8 g		
22	水	ごはん	牛乳	とうふの ちゅうかに	ナムル		こめ さとう こまあぶら かたくりこ こま	ぎゅうにゅう とりこ ぶたにく だいき うすらたまご	にんにく しょうが にんじん たまねぎ だけのこ ほうれんそう きゅうり チンゲンサイ ねぎ しめじ もやし	590 kcal 25.8 g 17.7 g 1.6 g	 日本の郷土料理 を知ろう！	
23	木	ロール パン	牛乳	さつまいも シチュー	だいこんと ツナのサラダ		ロールパン さつまいも あぶら こむぎこ バター さとう	ぎゅうにゅう とりこ えだまめ きゅうり しやんゲンまめ チーズ ツナ	たまねぎ にんじん えだまめ きゅうり にんじん だいこん にんにく	663 kcal 30.9 g 33.5 g 2.1 g		
24	金	コッパ パン	牛乳	さかなの カレーやき	ジャーマン ポテト やさいスープ		コッパパン あぶら じゃがいも バター	ぎゅうにゅう さば ベーコン とりこ	しょうが たまねぎ キャベツ バセリ こまつな コーン にんじん	638 kcal 32.4 g 30.1 g 2.6 g	座間市の郷土料理にざまりんマ ークがついています。 探してみてね！	
27	月	(コッパ パン)	牛乳	セルフ ポークチャップ サンド	こんさい こまじる	みかん	コッパパン さとう こむぎこ こんにゃく あぶら こま	ぶたにく にんじん とりこ あぶらあげ みそ	たまねぎ にんにく にんじん だいこん れんこん ごぼう こまつな ねぎ みかん	597 kcal 34.6 g 20.6 g 3.0 g		
28	火	ごはん	牛乳	さかなのみそだれ	さわにわん		こめ こまあぶら さとう こま かたくりこ	ぎゅうにゅう ほっけ みそ かまぼこ ぶたにく	しょうが ねぎ だけのこ ごぼう だいこん にんじん しめじ えのきだけ	545 kcal 25.0 g 12.3 g 2.0 g	10月の座間産の食材 小松菜・なす ピーマン・ねぎ とうがん・ごぼう さつまいも・大豆 手作りみそ	
29	水	パンプキン パン	発酵乳	イタリアン スパゲッティ	ひじきサラダ		スパゲッティ オリーブオイル さとう あぶら	はっとうにゅう とりこ チーズ きゅうり ひじき ツナ	たまねぎ にんじん エリンギ にんにく トマト パセリ きゅうり バセリ キャベツ コーン	566 kcal 26.2 g 10.3 g 2.4 g		
30	木	ごはん	牛乳	とりにくと だいこんのにもの	さつまいもの ごまあえ		こめ あぶら さとう さつまいも こま	ぎゅうにゅう ぶたにく とりこ なまあげ	しょうが こんにゃく だいこん にんじん チンゲンサイ ごぼう にんじん さやいんげん	585 kcal 20.7 g 14.0 g 1.4 g		
31	金	(ごはん)	牛乳	ぶたキムチどん	くきわかめ スープ		ごはん こまあぶら さとう こま かたくりこ	はくさい ねぎ ぶたにく とりこ うすらたまご	しょうが ねぎ たまねぎ しょうが にんにく もやし こまつな にんじん	571 kcal 24.0 g 15.3 g 3.2 g		

※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」

10月 “さつまいものごま和え(埼玉県)”

さつまいもは、関東ローマ層といって関東地方の火山灰を多く含んだ土地で栽培するのに適した作物で、特に埼玉県の川越
一帯は名産地です。“川越いも”という名前で知られるほどで、江戸時代10代将軍の徳川家治が命名したと言われていま
す。食べ物だけでなく困った時代に多くの人を救ったのが「さつまいも」です。栄養不良の土地でも育ち、昔から日本人を支
えてきた栄養豊かな食べ物なのです。

川越で有名なさつまいも料理は、壺焼きいもや芋せんべいですが、様々な料理や加工食品に变身して現在まで受け継がれて
きています。「さつまいものごま和え」もその一つで、ほっくり甘いさつまいもにシャキッとしたごぼうや人参などを加え、
食物繊維たっぷりなごま風味の和え物にした栄養満点の料理です。埼玉県で受け継がれてきた味を楽しんで食べてください♪

10月の座間産の食材

小松菜・なす
ピーマン・ねぎ
とうがん・ごぼう
さつまいも・大豆
手作りみそ

