

11月の食育目標

当 番 目 標

感謝の気持ちを持って食べよう！

上手に配膳できるように工夫しよう！



©座間市

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	お知らせ等
				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		
4	火	まきずし	牛乳	さかなの ごまあげ	さつまいもじる	てまきのり みかん	ごめ むぎ さとう あぶら かたくりこ さつまいも ごま	あぶらあげ ぎゅうにゅう まぐろ こうやどうふ とりこく みそ	にんじん しめじ ごぼう しいたけ かんぴょう だいこん しらたき しょうが ねぎ はくさい こまつな みかん	666 kcal 31.6 g 16.9 g 2.5 g	ざまりん給食 座間市の誕生日を記念した お祝いした給食です☆ 座間市・神奈川県産の食材をた くさん使用して作ります♪
5	水	(ごはん)	牛乳	タコライス	ポイルキャベツ パスタスープ		ごめ あぶら スパゲッティ じゃがいも	ぶたにく だいす ぎゅうにゅう とりこく	にんにく たまねぎ なす ピーマン トマト みずな キャベツ こまつな	590 kcal 24.6 g 11.9 g 1.8 g	
6	木	ロール パン	発酵乳	あきやいの ミルクに	みそ ドレッシング サラダ		ロールパン あぶら さつまいも バター さとう こまあぶら ごま	はっこうにゅう とりこく みそ ぎゅうにゅう ツナ なまクリーム チーズ しろインゲンまめ	かぶ ブロッコリー にんじん たまねぎ しめじ だいこん キャベツ みずな にんじん しょうが	688 kcal 31.8 g 28.3 g 2.2 g	秋野菜のミルク煮 秋が旬の、さつまいも・かぶ・ にんじん・しめじが入っていま す。旬のものは1年の中で一番 おいしく栄養も満点です！
7	金	コッパ パン	牛乳	けんちんうどん	ひみこスナック		コッパパン うどん あぶら さといも さつまいも ごめ ごま かたくりこ	ぎゅうにゅう とりこく あぶらあげ かえりにほし こんぶ だいす	だいこん にんじん ごぼう ねぎ こまつな こんにゃく	568 kcal 28.1 g 19.5 g 1.9 g	
11	火	ごはん	牛乳	さかなの さいきょうやき	ひじきの いために すましじる		ごめ あぶら こんにゃく さとう こまあぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう さわら みそ ひじき とうふ かまぼこ	にんじん えだまめ ねぎ はくさい こまつな えのきだけ	612 kcal 28.1 g 16.6 g 2.3 g	11月8日はいい歯の日！ しっかり噛んで よく磨こう！
12	水	きなこ あげパン	牛乳	ちゃんこじる		バナナ	ごめコッパパン あぶら さとう	きなこ ぎゅうにゅう にくだんご あぶらあげ	にんじん はくさい もやし しめじ ごぼう ねぎ バナナ	615 kcal 15.9 g 19.2 g 2.5 g	
13	木	ごはん	牛乳	なまあげと だいこんの オイスターソースに	ごますあえ		ごめ じゃがいも あぶら さとう ごま こまあぶら	ぎゅうにゅう なまあげ とりこく うすらたまご	だいこん たまねぎ みずな チンゲンサイ にんにく しょうが もやし ほうれんそう にんじん はくさい	588 kcal 23.7 g 16.8 g 1.6 g	吹き寄せごはん 旬の食材を使用した秋を感じ させる混ぜごはんです。名前 は、落ち葉や木の実が風に舞 い、吹き寄せられた様子に由 来しています。
14	金	ツナと きのこの ピラフ	牛乳	とりにくの コロコロあげ	はくさいの スープ		ごめ むぎ バター あぶら ごま かたくりこ	ツナ ぎゅうにゅう とりこく	にんじん エリンギ たまねぎ にんじん パセリ しょうが にんにく はくさい こまつな	607 kcal 29.0 g 20.5 g 2.0 g	
17	月	(ごはん)	牛乳	チキン カレーライス	かみかみサラダ	ヨーグルト	ごめ あぶら じゃがいも バター ごま さとう	とりこく チーズ ぎゅうにゅう ツナ ヨーグルト	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ごぼう キャベツ コーン	726 kcal 27.0 g 20.1 g 1.9 g	かぶ かぶは、80以上の種類があ ります。根の部分は淡色野菜 でビタミンCや消化を助ける 酵素が含まれ、葉にはカロテ ンやカルシウムなどが含まれ ていて緑黄色野菜に分類され ます。座間のかぶが旬を迎え るおいしい時期です。
18	火	ふきよせ ごはん	牛乳	ししゃもの からあげ	かぶのみそしる		ごめ もちごめ むぎ さつまいも さとう あぶら ごま かたくりこ	あぶらあげ ぎゅうにゅう ししゃも こうやどうふ わかめ みそ	にんじん れんこん ごぼう えだまめ かぶ たまねぎ ねぎ こまつな	590 kcal 23.9 g 18.5 g 2.8 g	
19	水	ごはん	牛乳	ひきにくともやし のいためもの	かきたまじる		ごめ さとう あぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす みそ とうふ わかめ たまご なると	もやし にんじん にら にんにく ねぎ とうがん えだまめ こまつな えのきだけ	598 kcal 28.6 g 15.1 g 2.0 g	「和食」を食べよう いもの汁
20	木	(サンド パン)	牛乳	セルフコロッケ サンド	えびとフォー のスープ	みかん	サンドパン コロッケ あぶら さとう フォー	ぎゅうにゅう とりこく エビ	たまねぎ にんじん もやし にら しょうが みかん	676 kcal 28.5 g 30.0 g 2.9 g	
21	金	(ソフト めん)	牛乳	きつねソフトめん	みそまめポテト	ぶどうゼリー	ソフトめん じゃがいも さとう ごめ かたくりこ あぶら	とりこく なると あぶらあげ ぎゅうにゅう だいす みそ	にんじん ねぎ こまつな はくさい しいたけ	681 kcal 28.9 g 19.3 g 2.0 g	いもの汁 いもの汁は、秋田県の郷土 料理です。“いものこ”は、 里いものことで、親いもの周 りに実っている小さなもの ことを指します。
25	火	ごはん	牛乳	さかなの たつたあげ	しらたきの ツルツルいため なめこじる		ごめ ごま かたくりこ あぶら さとう こまあぶら	ぎゅうにゅう さば ベーコン とうふ みそ	しょうが にんじん にんじん コーン なめこ だいこん ねぎ こまつな にら	679 kcal 24.9 g 27.5 g 1.9 g	
26	水	コッパ パン	牛乳	とうふの だんごじる	ごまごぼう	チョコ クリーム	コッパパン しらたまご ごま かたくりこ ごま さとう	ぎゅうにゅう とうふ とりこく なると だいす	にんじん だいこん えのきだけ しいたけ しめじ こまつな はくさい ねぎ	650 kcal 32.0 g 20.5 g 2.4 g	座間市の郷土料理にざまりん マークがついています。 探してみてください！
27	木	ごはん	牛乳	チャブチェ	わかめスープ		ごめ さとう あぶら はるさめ ごま こまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ とうふ とりこく	しょうが にんにく にんじん たまねぎ しいたけ だけのこ こまつな ねぎ はくさい	566 kcal 22.5 g 14.8 g 1.8 g	
28	金	(ごはん)	牛乳	とりそぼろごはん	いものこしる		ごめ あぶら さとう さといも	とりこく だいす たまご ぎゅうにゅう とうふ	しょうが にんじん だいこん しめじ ねぎ こまつな こんにゃく	594 kcal 25.7 g 14.5 g 1.8 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」

11月 “ざまりん給食”



©座間市

食に対する関心が高まっている中、注目されているもののひとつに「地産地消」があります。地域で作られたものを、その地域で消費することは、健康など多くのメリットがあります。そこで学校給食でも地場産物を積極的に取り入れ、「地産地消」を進めていきたいと考えています。

座間市内の農家の方々が作った野菜は、農薬などを極力控え、みなさんの健康を考えたものです。そんな心のこもった野菜を毎朝、学校まで届けてくださっています。たくさんの方の手で作られ、大事に育てられた食べ物を感謝していただきましょう。そして私たちの周りには様々な食べ物やそれを育てる自然をもっと大切にしていきましょう。

11月1日は、座間市の誕生日です。そこで、座間市や神奈川県でとれた食材をたくさん使った『ざまりん給食』を11月4日に提供します。ざまりん給食を食べて、みんなで座間市の誕生日をお祝いしましょう！

今月の座間産の食材

- ・こまつな ・ねぎ
- ・さつまいも
- ・大根 ・里いも
- ・とうがん ・なす
- ・ブロッコリー ・米
- ・ほうれん草 ・かぶ
- ・水菜 ・キャベツ
- ・白菜 ・大豆
- ・みそ ・きな粉