

今月の食育目標

当 番 目 標

よい食事 について知り、楽しく食事ができるようにしよう！

当番の仕事をしっかり覚えよう！



©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		
11	金	コッパ パン	牛乳	チリコンカーン	ツナサラダ		コッパパン マカロニ あぶら こむぎこ きびとう	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす ツナ しろインゲン豆	たまねぎ にんじん にんにく キャベツ だいこん	642 kcal 33.8 g 21.6 g 2.5 g	1学期給食開始
14	月	セサミ あげパン	牛乳	どさんこじる		バナナ	コッパパン あぶら きびとう じゃがいも バター こま	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ わかめ みそ	コーン ねぎ にんじん キャベツ バナナ	611 kcal 28.3 g 23.8 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！
15	火	ごはん	牛乳	にくやさしいため	ビーフンスープ		こめ あぶら こま かたくりこ ビーフン	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ とりにく	たまねぎ にんじん チンゲンサ もやし にんにく しょうが しいたけ こまつな りんご コーン には	596 kcal 23.8 g 14.8 g 1.9 g	
16	水	ナン	牛乳	キーマカレー	キャベツの サラダ	ヨーグルト	ナン あぶら じゃがいも こむぎこ バター きびとう	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす チーズ ツナ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ えだまめ りんご キャベツ コーン きゅうり	604 kcal 30.6 g 22.0 g 2.6 g	清見オレンジ 日本の温州みかん “宮川早
17	木	(ごはん)	牛乳	ひじきそぼろどん	みそしる		こめ きびとう こまあぶら じゃがいも	ぶたにく だいす ひじき ぎゅうにゅう こうやとうふ みそ わかめ あぶらあげ	にんにく ねぎ にんじん には しらたき たまねぎ こまつな	542 kcal 21.5 g 13.4 g 1.8 g	生みかん”とオレンジの品 種 “トロビタオレンジ” を かけ合わせたものです。
18	金	くろパン	牛乳	さかなの パンこやし	こふきいも やさいスープ		くろパン マヨネーズ パンこ あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう たら チーズ とりにく	たまねぎ キャベツ コーン こまつな にんじん	585 kcal 36.2 g 20.2 g 2.6 g	煮込みそば 座間ではお祝いのときに昔
21	月	ごはん	牛乳	とうふの ちゅうかに	はるさめサラダ		こめ きびとう こまあぶら かたくりこ はるさめ あぶら こま	ぎゅうにゅう だいす ぶたにく うすらたまご ツナ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ だけのこ きゅうり チンゲンサイ しいたけ キャベツ	634 kcal 26.7 g 19.2 g 1.6 g	から「そば」を食べる風習 がありました。「そば」と いっても、座間ではそばの
22	火	しらす ごはん	牛乳	とりにくの コロコロあげ	すましじる		こめ むぎ こま きびとう あぶら かたくりこ	しらすぼし あぶらあげ わかめ ぎゅうにゅう とりにく だいす かまぼこ とうふ	にんじん しいたけ だけのこ えだまめ しょうが にんにく はくさい こまつな えのきだけ ねぎ	591 kcal 29.9 g 18.3 g 2.4 g	作付けが盛んでなかったこ とからそば粉の入っていない 小麦粉だけのものが多
23	水	ごはん	牛乳	さかなのオニオン ガーリック	ごもくスープ	きよみ オレンジ	こめ かたくりこ こむぎこ あぶら きびとう	ぎゅうにゅう さけ とりにく とうふ うすらたまご	たまねぎ にんにく しょうが もやし にんじん こまつな だけのこ オレンジ	613 kcal 28.4 g 15.7 g 1.2 g	かったそうです。みなさん の進級をお祝いして煮込み そばを提供します。
24	木	ロール パン	発酵乳	マカロニの クリームに	コーンサラダ		ロールパン マカロニ あぶら パター こむぎこ きびとう	とりにく ぎゅうにゅう チーズ 発酵乳 なまクリーム しろインゲン豆	たまねぎ にんじん エリンギ しめじ えだまめ キャベツ きゅうり コーン レモン	715 kcal 31.9 g 29.2 g 2.1 g	1年生練習給食
25	金	コッパパン	牛乳	にこみそば	じゃがいもの チーズやき		コッパパン うどん きびとう じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう とりにく さけ なると あぶらあげ ハム チーズ	にんじん ねぎ しいたけ ごぼう こまつな たまねぎ コーン パセリ	539 kcal 27.8 g 17.8 g 2.3 g	1年生給食開始
28	月	カレー ピラフ	牛乳	ちくわの いそべあげ	マカロニスープ		こめ むぎ あぶら バター こむぎこ マカロニ	とりにく ウインナー ぎゅうにゅう ちくわ あおりの	たまねぎ エリンギ にんじん パセリ こまつな コーン キャベツ	579 kcal 22.2 g 16.5 g 2.4 g	
30	水	ごはん	牛乳	にくじゃが	よごし	のりふりかけ	こめ こま あぶら じゃがいも きびとう こまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ みそ のり	たまねぎ だけのこ しいたけ にんじん しらたき キャベツ さいいんげん ほうれんそう もやし	585 kcal 22.8 g 14.7 g 1.6 g	日本の郷土料理を 知ろう！

※表示している栄養価は4年生のもです。
※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」
4月 “よごし（富山県）”



今年度のテーマは、昨年度に引き続き「日本の郷土料理を知ろう！」です。日本各地には、その土地の食べ物や特色を活かした郷土料理がたくさんあり、今も大切に受け継がれています。今年度も、日本の郷土料理を紹介しながら、給食を通して食べ物に感謝する心、食文化など次世代を担う子どもたちに伝えていきたいと思っています。

「よごし」は、ゆでた野菜をみそで味付けした富山県の郷土料理です。夜に作っておき、翌日の朝に食べることから「夜越し」の意味で「よごし」と呼ばれるようになりました。

よごしに使う食材はふきやうど、なす、葉物（ほうれん草や大根の葉）など時期や地域によって様々です。また味付けも砂糖やみそ、ごまの他、ごま油やみりん、とうがらしを入れたりと家庭ごとに工夫されています。給食では、にんじんやこまつななどの野菜をみそやしょうゆ、白ごまで味付けして作ります。

～ 栄養士からのお願い ～

- 給食前には手洗い・うがいをしっかりし、清潔なハンカチでふきましょう。
- 給食時間は「いただきます」をするまでは全員マスクを付けます。忘れないようにお願いします。

今月の座間の食材

- 米
- 大豆
- ほうれん草
- こまつな
- ねぎ



給食当番の
身支度の約束

清潔な身支度で給食を配るために、
守ってほしい約束があります。

- 帽子（三角巾）は髪の毛が出ないようにかぶりましょう。
- 清潔な白衣を着ましょう。
- マスクは、口と鼻が隠れるように身につけましょう。
- 石けんを使ってきちんと手を洗いましょう。
- つめは短く切っておきましょう。
- ハンカチを用意しましょう。