

10月の食育目標

食べ物と健康について知り、楽しく食べよう！

当番目標

静かに配膳しよう！



©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 もとなる	あか 体をつくる もとなる	みどり 体の調子を 整えるもとなる		
1	火	きのこごはん	牛乳	ちくわのもみじあげ	かきたまじる		こめ ぶき きびとう あぶら ごま かたくりこ	あぶらあげ とりにく ちくわ ぎゅうにゅう ごま わかめ たまご なたね	まいだけ しじみ エリンギ しらたき にんにく えだまめ たまご ねぎ	600 kcal 25.9 g 18.2 g 2.8 g	食品ロス削減月間
2	水	(サンドパン)	牛乳	セルフコロッケサンド	ポイルキャベツ フォーのスープ		サンドパン コロッケ あぶら きびとう フォー	ぎゅうにゅう とりにく	たまねぎ にんにく もやし たら しょうが キャベツ	656 kcal 26.8 g 30.2 g 2.8 g	4年生 連合音楽会
3	木	ぶどうパン	牛乳	イタリアンスパゲティ	ひじきサラダ		ぶどうパン スパゲティ あぶら きびとう	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ひじき ツナ	たまねぎ にんにく にんにく ひじき コーン	590 kcal 30.2 g 18.8 g 2.4 g	さつまいも 旬のさつまいもには、でんぷんとビタミンCがたっぷりとふくまれています。時間をかけて加熱するとでんぷんが糖に変身して甘くなります。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。給食でも座間市でとれたさつまいもを使っています。
4	金	コッパン	牛乳	さつまいもシチュー	かみかみサラダ		コッパン さつまいも ごま あぶら パター きびとう さま	ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム しょうインゲン豆 チーズ だいず	にんにく たまねぎ えだまめ キャベツ コーン	653 kcal 30.7 g 24.9 g 2.3 g	
7	月	ごはん	牛乳	さかなとだいずのオーロラソース	ごもくスープ		こめ ごま じゃがいも かき かつお ごま かつお かたくりこ	ぎゅうにゅう とりにく だいず とうふ とりにく みそ うすたまご	ピーマン たまねぎ にんにく しょうが にんにく もやし ごま ねぎ	665 kcal 30.9 g 19.8 g 1.7 g	
8	火	ピラフ	牛乳	ウインナーソーテー	マカロニスープ		こめ ぶき バター あぶら マカロニ	ツナ ぎゅうにゅう とりにく ウインナー	たまねぎ エリンギ にんにく ピーマン ごま ねぎ キャベツ	605 kcal 24.1 g 23.2 g 2.2 g	オーロラソース 給食のオーロラソースは、ケチャップ・しょう油・きび糖と味の決め手となる赤味噌で作ったソースです。今回は、かつおとじゃがいも、大豆を揚げてオーロラソースで味付けします。
9	水	ごはん	牛乳	がんもどきのうまに	ツナとわかめのサラダ		こめ あぶら じゃがいも きびとう にまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく がんもどき さつまあげ ツナ わかめ	ごぼう とうがん しいたけ にんにく こんにゃく えだまめ だいこん キャベツ きゅうり	607 kcal 24.5 g 16.2 g 1.8 g	
10	木	アーモンドあげパン	牛乳	こんさいごまじる	バナナ		こめコッパン あぶら きびとう アーモンド ごま	ぎゅうにゅう とりにく ごま あぶらあげ みそ	にんにく だいこん ごま ねぎ ごま ねぎ ハナナ	638 kcal 17.9 g 21.9 g 2.6 g	
11	金	コッパン	牛乳	さかなのハーブやき	ジャーマンポテト やさいスープ		コッパン マヨネーズ パン オリーブオイル じゃがいも バター あぶら	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ベーコン とりにく	たまねぎ にんにく キャベツ ごま ねぎ パセリ コーン	581 kcal 33.5 g 21.1 g 2.6 g	ごぼう ごぼうのおいしい季節となりました。旬の時期のごぼうは香りがよく、しゃきしゃきとした独特の歯ごたえで、旨みも多いです。この旨みは皮の部分に多く含まれているので、皮をむく際は薄めにむいて調理するのがお勧めです。給食では、座間市産の香り高くおいしいごぼうを使用します。
15	火	ごはん	牛乳	とうふのちゅうかに	ナムル		こめ きびとう ごまあぶら かたくりこ ごま	ぎゅうにゅう とりにく とうふ だいたく だいず うすたまご	にんにく しょうが にんにく たまねぎ たけのこ しいたけ チンゲンサイ もやし ほうれんそう きゅうり ねぎ	595 kcal 26.5 g 17.9 g 1.6 g	
16	水	ガーリックトースト	牛乳	みそワンドンスープ	みかん		しょうパン マーガリン ワンドンのかわ にまあぶら	ぎゅうにゅう ふだにく みそ	しょうが たまねぎ にんにく もやし ごま ねぎ だいこん コーン キャベツ みかん	579 kcal 27.3 g 22.1 g 2.4 g	
17	木	(ごはん)	牛乳	とりそばごはん	けんちんじる		ごはん あぶら きびとう ごまあぶら さいとも こんにゃく	とりにく だいず たまご ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ	しょうが にんにく だいこん ごま ねぎ ごま ねぎ	597 kcal 25.4 g 16.2 g 1.8 g	
18	金	(ごはん)	牛乳	カレーライス	かんぴょうサラダ		こめ あぶら じゃがいも ごま かつお ごまあぶら きびとう さま	ふだにく チーズ ぎゅうにゅう とりにく	にんにく しょうが たまねぎ にんにく えだまめ きゅうり ごま ねぎ かんぴょう	631 kcal 22.6 g 17.5 g 1.8 g	6年生 修学旅行 給食試食会
21	月	ごはん	牛乳	さかなのみそだれ	さわにわん		ごまあぶら きびとう ごま かたくりこ	ぎゅうにゅう きびとう みそ かまぼこ ふだにく	しょうが だいこん ごぼう にんにく しめじ えのきたけ たけのこ ねぎ	643 kcal 24.9 g 23.6 g 2.0 g	6年生 振替休日
22	火	さつまいもごはん	牛乳	ししゃものいそべあげ	みそしる		こめ ぶき さつまいも ごま ごま あぶら	ぎゅうにゅう しいたけ あおのり ごま とうふ わかめ みそ	とうがん たまねぎ にんにく ごま ねぎ	587 kcal 21.8 g 18.2 g 2.7 g	しっかり食べて スポーツで力を出そう
23	水	(ごはん)	牛乳	ぶたキムチどん	はるさめスープ		こめ ごま ごまあぶら きびとう かたくりこ はるさめ あぶら	ふだにく きゅうにゅう とりにく	はくさい ねぎ たら にんにく にんにく たまねぎ しょうが にんにく ごま ねぎ キャベツ しいたけ	620 kcal 23.7 g 14.3 g 1.9 g	新米のおいしい季節になりました！！ ごはんを食べて 食料自給率を上げよう
24	木	ロールパン	発酵乳	まめとひきにくのインドに	コーンサラダ		ロールパン あぶら ごま きびとう	だいず ふだにく 発酵乳	にんにく たまねぎ トマト えだまめ キャベツ きゅうり コーン	644 kcal 32.9 g 22.6 g 2.1 g	
25	金	(ソフトめん)	牛乳	きつねソフトめん	みそむしパン		ソフトめん ミックスこ きびとう バター	とりにく なると あぶらあげ ぎゅうにゅう みそ	にんにく ごま ねぎ はくさい しいたけ かぼちゃ	658 kcal 27.4 g 16.1 g 2.1 g	
28	月	コッパン	牛乳	さかなのかわりフライ	ペンネスープ		コッパン ごま コーンフレーク パンに あぶら マカロニ	ぎゅうにゅう とりにく	たまねぎ にんにく ごま ねぎ コーン キャベツ	564 kcal 34.3 g 20.2 g 2.1 g	魚の 変わりフライ 魚にパン粉だけではなく、コンフレークを砕いたものも付けて油で揚げました。食感を楽しめるフライです。
29	火	ごはん	牛乳	ひきにくともやしのいためもの	わかめスープ		こめ きびとう あぶら ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう ふだにく わかめ みそ とうふ だいず とりにく	もやし たら にんにく たら えだまめ はくさい	585 kcal 27.4 g 14.7 g 1.8 g	
30	水	ソフトフランスパン	牛乳	ひつつみ	スパイシーポテトビーンズ		ソフトフランスパン しらたき ごま ごま じゃがいも かたくりこ あぶら	ぎゅうにゅう とりにく なると だいず	にんにく だいこん ごま ねぎ ごま ねぎ	626 kcal 31.1 g 21.2 g 2.2 g	日本の郷土料理 を知ろう！
31	木	ごはん	牛乳	とりにくとだいこんのもの	ごまじょうゆあえ	ふりかけ	こめ あぶら きびとう ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう とりにく なまあげ	しょうが ごま ねぎ だいこん にんにく えだまめ きゅうり キャベツ	566 kcal 23.0 g 15.4 g 1.7 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ね！

※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6年度 献立テーマ 「日本の郷土料理を知ろう」

### 10月 「ひつつみ(青森県)」



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。こねた小麦粉をひっぱり、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。具やだしは、地域や季節、家庭ごとに異なります。沿岸部ではカニ、山間部では鶏肉を多く使い、季節の野菜をたっぷり入れて作ります。

たくさんの材料を使う「ひつつみ」は、黄・赤・緑の食品がすべて入っていて栄養のバランスがよい料理です。給食では、30日(水)に本場青森の味を再現した「ひつつみ」を提供します。寒い中、作物の収穫や家族の健康を願い、受け継がれてきた郷土の味を味わっていただきましょう。

### 10月の座間産の食材

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

