



3月の食育目標
当番目標

給食の栄養や作法について1年間を振り返ってみよう！
みんなで協力して運搬・配膳をしよう！



©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		お知らせ等
				主菜	副菜		きいろ	あか	みどり	たんぱく質	脂質	
3	月	ロールパン	牛乳	タンダリーサーモン	フォーのスープ	ひなあられ	ロールパン ひながし フォー	ぎゅうじゅう さげ ヨーグルト とりにく	たまねぎ にんにく しょうが にんじん もやし には	602 kcal たんぱく質 37.0 g 脂質 27.1 g 食塩相当量 2.2 g	3月3日は ひなまつり	
4	火	ごはん	牛乳	マーボー豆腐	ちゅうか サラダ		こめ ぎょう きびとう かたくりこ はるさめ あぶら こまあぶら	ぎゅうじゅう ぶたにく だいず とうふ みそ とりにく	たまねぎ にんにく しょうが にんじん しいたけ には	619 kcal たんぱく質 26.3 g 脂質 17.2 g 食塩相当量 1.8 g	せんべい汁	
5	水	ココナッツ ココア あげパン	牛乳	せんべいじる		バナナ	コッペパン あぶら さとう ココナッツ きびとう おつゆせんべい	ぎゅうじゅう とりにく あぶらあげ	にんじん ごぼう だいこん たまねぎ しいたけ バナナ	636 kcal たんぱく質 14.3 g 脂質 19.6 g 食塩相当量 2.4 g	青森県八戸市の郷土料理です。 “南部せんべい”という小麦粉で作ったせんべいを汁に割り入れて作ります。	
6	木	ごはん	牛乳	さかなの ごまけチャップ ソース	うちまめじる	すだちゼリー	こめ ぎょう かたくりこ あぶら ぎょう きびとう さといも	ぎゅうじゅう ぶたにく だいず あぶらあげ みそ	しょうが だいこん はるさめ ごまつな ごぼう ねぎ	748 kcal たんぱく質 26.0 g 脂質 29.2 g 食塩相当量 1.8 g	日本の郷土料理 を知ろう！	
7	金	あわっ ぶかし	牛乳	ししゃもの いそべあげ	とんじる		こめ もちこめ あわもち きびとう さつまいも ごまぎこ あぶら さといも こま	ささげ ぎゅうじゅう ししゃも あおのり ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	にんじん ねぎ ごまつな ごぼう だいこん こんにゃく	573 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 19.8 g 食塩相当量 2.7 g	あわっぶかし 神奈川県に昔から伝わる郷土料理で、座間でも昔から作られていました。米にもち米、さつまいもと料理名にもある雑穀のあわを入れ、更に小豆も加わったおこわです。お祝い事があったときに作られていたそうです。	
10	月	コッペ パン	牛乳	イカのカレーに	フルーツポンチ		コッペパン ごまぎこ かたくりこ きびとう あぶら じゃがいも	ぎゅうじゅう ぶたにく とりにく	しいたけ にんじん たまねぎ しょうが にんにく えだまめ パサナ みかん もも りんご ハイン ブタデココ	588 kcal たんぱく質 30.6 g 脂質 16.6 g 食塩相当量 2.2 g	菜の花	
11	火	セルフ てまき ごはん	牛乳	がめに	なのはなの ごまあえ		こめ じゃがいも きびとう あぶら ぎょう	のり さげ ぎゅうじゅう とりにく	にんじん たけのこ しいたけ えだまめ れんこん ごぼう こんにゃく なばな もやし キャベツ ほうれんそう	592 kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 13.2 g 食塩相当量 1.7 g	菜の花 花が咲く前のつぼみや茎、葉っぱを食べます。旬は2～3月で、今が食べ頃です。ひと足早く春の訪れを知らせてくれる野菜です。カルシウムやカロテン、かぜをひきにくくしてくれるビタミンCなどが豊富です。	
12	水	チーズ パン	牛乳	タンメン	スパイシー ポテトビーンズ		チーズパン ごまあぶら ぎょう じゃがいも かたくりこ ごめこ あぶら	ぎゅうじゅう ぶたにく いか だいず	にんじん もやし たまねぎ ごまつな にんにく しょうが ねぎ	601 kcal たんぱく質 35.1 g 脂質 25.0 g 食塩相当量 2.4 g		
13	木	(ごはん)	発酵乳	チキンカレー ライス	みそ ドレッシング サラダ		こめ あぶら じゃがいも ごまぎこ きびとう ごまあぶら バター ぎょう	発酵乳 とりにく チーズ ツナ みそ	にんにく しょうが たまねぎ えだまめ だいこん キャベツ なばな	643 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 10.4 g 食塩相当量 2.1 g		
14	金	おたのしみ給食					こめ むぎ きびとう かたくりこ ごまぎこ あぶら	とりにく あぶらあげ のり かもぼこ ぎゅうじゅう とうふ とうじゅう	にんじん ごぼう れんこん えだまめ しいたけ しょうが ねぎ ごまつな えのきだけ	703 kcal たんぱく質 28.8 g 脂質 16.8 g 食塩相当量 2.3 g	給食最終日	

※栄養価は4年生のもので、※都合等により献立や内容を変更することがあります。

令和6年度 献立テーマ「日本の郷土料理を知ろう」

3月 “打ち豆(福井県)”



“打ち豆汁”の「打ち豆」とは、大豆を蒸してから、石うすなどのかたい物の上で一つ一つ叩いてつぶし、花型にして乾燥させたもので、福井県だけでなく新潟県、山形県など雪の多い地域に広がった大豆の保存食です。“打ち豆汁”は、その打ち豆を大根や里芋、長ねぎなどと一緒煮て、味噌仕立てにした料理です。じっくり煮込むことで大豆の甘味が増し、やわらかい食感は、普通に大豆を煮た時よりも食べやすくなり、おいしく食べられるようになっています。

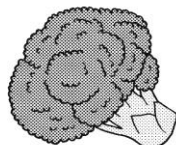
給食では、6日に「打ち豆」を使用して福井県の味を再現した“打ち豆汁”を提供します。いつもとは違った大豆の食べ方を味わってみてください！

今月の座間の食材

- ・ごまつな ・ねぎ
- ・さといも ・なばな
- ・だいこん
- ・さつまいも
- ・ほうれんそう
- ・だいず ・ささげ
- ・手作りみそ ・米

クイズ フロッコリーはどこを食べている？

- ①つぼみ
- ②葉
- ③芽



フロッコリーは、花菜科の植物で、つぼみ、葉、芽を食べています。

給食最終日に提供されるお楽しみデザートは、PTAよりいただきました。みんなでおいしくいただきましょう！

卒業・進学おめでとう！



ご卒業・ご進学おめでとうございます。成長すると、自分で食べるものを選んだり、料理をつくったりする機会も増えていきます。健康な体は毎日の食事からつくられることを忘れず、今まで学んだことや、給食の献立を参考に、栄養のバランスのよい食事を心がけてください。