

令和6年度

4月 こんだてひょう

座間市立ひばりが丘小学校

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	のみの	おかず		その他	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		
12	金	コッパン	牛乳	にこみそば	みそまめポテト		コッパン うどん きびとう じゃがいも こめこ あぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう とりにく なると あぶらあげ だいず みそ	にんじん ねぎ ごぼう しいたけ こまつな	616 kcal 25.5 g 21.1 g 2.4 g	1学期給食開始
15	月	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 じゃがいも こむぎこ あぶら バター きびとう	ぎゅうにゅう ふたにく だいず 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 トマト りんご キャベツ きゅうり コーン	598 kcal 30.1 g 21.4 g 2.5 g	煮込みそば 座間ではお祝いのときに昔 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 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 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。
16	火	(ごはん)	牛乳	とり二郎どん	わかめスープ	きよみ オレンジ	こめ かたくりこ あぶら こまあぶら きびとう こま	とりにく おからパウダー きゅうにゅう わかめ とうふ	たけのこ たまねぎ しょうが にら にんじん はくさい オレンジ	640 kcal 25.8 g 14.8 g 1.8 g	
17	水	くろパン	牛乳	さかなの マスタードやき	ミルクポテト マカロニスープ		くろパン マヨネーズ じゃがいも バター マカロニ	ぎゅうにゅう ホキ しろインゲン豆 とりにく	たまねぎ にんじん こまつな コーン パセリ キャベツ	595 kcal 29.2 g 17.3 g 2.7 g	
18	木	ごはん	牛乳	マーボー豆腐	はるさめサラダ		こめ こまあぶら きびとう こま はるさめ あぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう ふたにく だいず とうふ みそ ツナ	たまねぎ ねぎ にんにく しょうが にんじんしいたけ にら キャベツ きゅうり	629 kcal 26.9 g 17.8 g 1.7 g	
19	金	セサミ あげパン	牛乳	どさんこじる		バナナ	コッパン あぶら こま きびとう じゃがいも バター	おからパウダー ぎゅうにゅう ふたにく とうふ わかめ みそ	コーン ねぎ にんじん キャベツ バナナ	641 kcal 27.4 g 24.5 g 2.6 g	日本の郷土料理を 知ろう！
22	月	ごはん	牛乳	さかなの ソースがらめ	けんちんじる		こめ かたくりこ あぶら きびとう こまあぶら じゃがいも こんにゃく	ぎゅうにゅう さば とうふ とりにく あぶらあげ	しょうが だいこん にんじん ごぼう こまつな	678 kcal 25.7 g 27.1 g 1.6 g	清見オレンジ 日本の温州みかん “宮川早 生みかん” とオレンジの品 種 “トロピタオレンジ” を かけ合わせたものです。
23	火	しらす ごはん	牛乳	とりにくの ココロあげ	すましじる		こめ こま きびとう あぶら かたくりこ	しらす わかめ あぶらあげ とうふ ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ だいず	にんじん しいたけ えだまめ しょうが にんにく ねぎ はくさい こまつな えのきたけ	594 kcal 29.1 g 19.0 g 2.3 g	
24	水	ごはん	牛乳	にくじゃが うまに	ごますあえ	ふりかけ	こめ あぶら じゃがいも きびとう こま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ふたにく がんちどき ツナ	たまねぎ たけのこ にんじん ごぼう つきこん えだまめ もやし キャベツ ほうれんそう	614 kcal 23.6 g 16.6 g 1.7 g	1年生練習給食
25	木	ロール パン	乳酸 飲料	キャロット シチュー	コーンサラダ		ロールパン あぶら じゃがいも こむぎこ バター きびとう	とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム チーズ 乳酸飲料 しろインゲン豆	たまねぎ にんじん えだまめ キャベツ コーン きゅうり レモン	681 kcal 25.2 g 21.0 g 2.2 g	1年生給食開始
26	金	(ごはん)	牛乳	こまつな そばろどん	さつまいもじる		こめ きびとう こま さつまいも	みそ ツナ こうやどろ ぎゅうにゅう とりにく とうふ あぶらあげ	こまつな にんじん ねぎ はくさい しめじ	636 kcal 27.0 g 19.8 g 1.9 g	座間市の郷土料理に ざまりんマークが ついてます。 探してみてください！
30	火	カレー ピラフ	牛乳	ちくわの ごまあげ	やさいスープ		こめ むぎ あぶら バター こま こむぎこ じゃがいも	とりにく ソーセージ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん キャベツ エリンギ パセリ こまつな	604 kcal 23.3 g 19.5 g 2.3 g	

※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6年度 献立テーマ 「どさんこ汁」



「どさんこ」とは、漢字で書くと「道産子」と書きます。本来「どさんこ」は北海道の小型の馬や、北海道で生まれた人や物を指します。また、北海道にあるもので作られるものを指すこともあります。

北海道の広大な土地は、色々な野菜や果物、豆などが作られていて、酪農もさかんです。また、北海道の周りの海ではさまざまな魚介類がとれるなど、自然の恵みが豊かです。じゃがいも、にんじん、たまねぎ、とうもろこしは、北海道が生産量全国1位の野菜です。

どさんこ汁は、北海道名産の野菜がたくさん入っている汁物で、風味付けにバターが使われているためコクがあります。また、油分があるので冷めにくく、北海道の給食では定番メニューになっているそうです。

今月の座間の食材

- 米
- 大豆
- キャベツ
- 小松菜
- さつまいも
- ほうれん草
- ごぼう

～ 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。