



**2月の食育目標** **2月の食育目標**  
**当番目標** **当番目標**

じょうぶな体をつくるたんぱく質について知ろう！  
 後片づけまでしっかりていねいにやろう！



©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		
2	月	(ごはん)	牛乳	ドライカレー ライス	はりはりづけ	ヨーグルト	こめ あぶら じゃがいも バター ごまきこ さとう ごま	ふたにく だいす ベーコン しろインゲンまめ チーズ きゅうにゅう ヨーグルト	たまねぎ にんじん しょうが にんにく えだまめ きりぼしだいこん もやし	703 kcal 27.9 g 17.4 g 2.3 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！
3	火	とりごぼろ ごはん	牛乳	ししゃもの いそべあげ	なめこじる	ふくまめ	こめ あぶら さとう ごまきこ	とりにく きゅうにゅう ししゃも あおのり さとう みそ	ごぼう しめじ たまねぎ にんじん えだまめ なめこ だいこん ねぎ こまつな	620 kcal 29.0 g 20.6 g 2.6 g	<b>2月3日は 節分です！</b>
4	水	ごはん	牛乳	じゃがいもの なんばんんに	ごますあえ		こめ あぶら じゃがいも さとう ごまあぶら ごま	きゅうにゅう ふたにく ちくわ みそ ツナ	こんにゃく にんじん ごぼう えだまめ もやし なばな きゅうり ほうさい	586 kcal 23.6 g 14.2 g 1.6 g	2-2 ランチルーム
5	木	ロール パン	牛乳	みそ クリームシチュー	かみかみサラダ		ロールパン あぶら バター さといも ごまきこ さとう ごま	きゅうにゅう とりにく しろインゲンまめ チーズ みそ なまクリーム だいす	たまねぎ にんじん しめじ ごぼう ほうれんそう キャベツ きゅうり コーン	678 kcal 33.1 g 35.6 g 2.5 g	味噌クリームシチュー 寒い日にぴったりな冬野菜
6	金	(サンド パン)	牛乳	セルフ チキンカツサンド	しるピーフン	バナナ	サンドパン ごまきこ パンこ あぶら さとう ごまあぶら ピーフン	とりにく きゅうにゅう みそ いか	しょうが ねぎ たまねぎ にんじん しいたけ ほうれんそう パナナ	685 kcal 36.7 g 28.8 g 2.7 g	たっぷりシチューです。 トロツとした重いもが入って いるのもポイントです。
9	月	ソフト めん	牛乳	ミートソース	フライドポテト	ぼんかん	あぶら ごまきこ バター さとう じゃがいも	だいす ふたにく チーズ きゅうにゅう あおのり	にんにく しょうが セロリー たまねぎ にんじん えだまめ トマト	698 kcal 41.1 g 19.9 g 2.1 g	砂糖の賞味期限は どのくらい？ ①半年 ②1年 ③賞味期限の 表示はない 答えは下にあるよ！
10	火	ごはん	牛乳	さかなのみそやき	ひじきの ピリからいため すましじる		こめ さとう ごまあぶら かたくりこ	きゅうにゅう さば みそ ひじき とりにく さとう なた	しょうが ねぎ にんにく にんじん こまつな ほうれんそう えのきだけ	648 kcal 26.0 g 24.7 g 2.3 g	
12	木	ごはん	牛乳	さかなの チリソースに	きりぼし だいこんナムル		こめ あぶら かたくりこ さつまいも さとう ごま ごまあぶら	きゅうにゅう かつお ツナ	にんじん たまねぎ しいたけ ヒーマン トマト もやし しょうが にんにく きりぼしだいこん きゅうり	658 kcal 24.4 g 15.4 g 1.6 g	1-1 ランチルーム
13	金	コッパ パン	牛乳	きりたんぼじる	だいすと さつまいもの カリント	チョコ クリーム	コッパパン あぶら きりたんぼ かたくりこ さつまいも さとう ごま	きゅうにゅう とりにく だいす	ごぼう ねぎ にんじん まいたけ しらたき こまつな	696 kcal 30.8 g 23.9 g 2.1 g	ぼんかん 生まれはインドで、日本には 明治時代に伝わってきました。 果肉がやわらかく、甘く て香りが良いことが特徴で す。ビタミンCが豊富で、他 のかんきつ類よりもビタミン Aを多く含んでいます。
16	月	(ごはん)	牛乳	はくさいと そぼろの あんかけどん	みそしる		こめ あぶら ごまあぶら かたくりこ じゃがいも	とりにく だいす きゅうにゅう わかめ さとう みそ	しょうが ねぎ はくさい たまねぎ こまつな にんじん	540 kcal 22.8 g 12.0 g 1.9 g	
17	火	キムチ たくあん ライス	牛乳	にくだんごの あまから	かきたまじる		こめ むぎ ごまあぶら ごま あぶら さとう かたくりこ	ふたにく ベーコン きゅうにゅう さとう たまご なた	たくあん にんじん にんにく ねぎ こまつな はくさい えのきだけ	563 kcal 23.1 g 18.5 g 2.7 g	
18	水	ごはん	牛乳	だいこんと あつあげの だいたん	いそかあえ	おおか ふりかけ	こめ あぶら さとう ごまあぶら	きゅうにゅう とりにく なまあげ だいこん にんじん さつまいも きざみゆり かつおぶし	しょうが こんにゃく だいこん にんじん さやいんげん ほうれんそう もやし キャベツ なばな	538 kcal 21.8 g 13.6 g 1.9 g	日本の郷土料理 を知ろう！
19	木	チーズ パン	牛乳	わかめうどん	さつまいも スティック		チーズパン うどん さとう さつまいも あぶら	きゅうにゅう わかめ とりにく なた あぶらあげ	にんじん はくさい ねぎ しいたけ こまつな	589 kcal 28.3 g 22.6 g 2.5 g	手作り肉団子スープ 豚挽肉にねぎ・生姜・片栗粉 を合わせてよく練り混ぜ、丸 め入れます。ふわふわの肉団 子を味わってください。
20	金	セサミ あげパン	牛乳	てづくり にくだんごスープ	ミルク ジェラート		コッパパン あぶら さとう かたくりこ はるさめ ごま ごまあぶら	きゅうにゅう ふたにく	ねぎ しょうが にんじん はくさい しめじ こまつな	651 kcal 29.6 g 27.2 g 2.2 g	ミルクジェラートは PTAより いただきました！
24	火	カレー ピラフ	牛乳	ちくわの ハーブあげ	やさいスープ		こめ むぎ あぶら さとう バター ごまきこ じゃがいも	とりにく ウィンナー きゅうにゅう ちくわ	たまねぎ エリンギ にんじん キャベツ コーン こまつな パセリ	555 kcal 21.0 g 16.0 g 2.2 g	
25	水	ごはん	牛乳	とりにくの ココロあげ	じゃがいもの きんぴら とんじる		こめ かたくりこ あぶら さとう じゃがいも ごまあぶら ごま さといも	きゅうにゅう とりにく だいす ふたにく だいす あぶらあげ さとう みそ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん さやいんげん ねぎ こまつな だいこん ごぼう こんにゃく	643 kcal 28.4 g 18.3 g 1.8 g	6-2 給食 6年生が家庭科の授業で考え たメニューのうち、クラス の代表となったものを給食 に取り入れました！
26	木	ぶどう パン	発酵乳	ホワイト スパゲッティ	ツナとわかめの サラダ		ぶどうパン スパゲッティ ごまきこ バター あぶら さとう ごまあぶら	はっこうにゅう とりにく チーズ きゅうにゅう ツナ しろインゲンまめ ほうれんそう しめじ キャベツ だいこん わかめ	えのきだけ コーン エリンギ きゅうり たまねぎ にんじん ほうれんそう しめじ キャベツ だいこん	670 kcal 32.6 g 18.9 g 2.2 g	
27	金	ごはん	牛乳	さけの チャンチャンやき	さわにわん		こめ あぶら さとう バター かたくりこ	きゅうにゅう さけ みそ かまぼこ ふたにく	キャベツ たまねぎ にんじん ヒーマン ごぼう だいこん にんじん たけのこ えのきだけ しめじ しょうが ねぎ	560 kcal 27.6 g 12.2 g 1.9 g	1-2 ランチルーム

※栄養価は3、4年生のものです。  
※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7年度 献立テーマ「日本の郷土料理を知ろう」 2月「大根と厚揚げの炊いたん(京都府)」



「炊いたん」とは、京都を含めた関西で使われる料理名で、「炊いたもの」という調理法を説明する言葉が料理名化したものです。ひたひたの出汁や煮汁で具材をコトコト加熱し、素材に出汁のうま味を含ませる調理法を言います。

また、味付けの調味料に使っている「薄口しょうゆ」は、江戸時代に京都の精進料理や懐石料理に使われてきた歴史があり、色が薄く塩味がしっかりしているので料理の仕上がりをさっぱりとさせます。本場の炊いたんは、厚揚げとだいこんだけのシンプルな料理ですが、給食ではにんじんやいんげんを入れて彩りよく仕上げました。京都の味を味わっていただきましょう♪

### 今月の座間の食材

- ・こまつな
- ・はくさい
- ・だいこん
- ・キャベツ
- ・ごぼう
- ・なばな
- ・さつまいも
- ・ねぎ
- ・ほうれんそう
- ・だいす