



1月 こんだてひょう

1月の食育目標

給食は栄養の整った食事であることを知ろう！



当番目標

効率よく運搬・配膳をしよう(時間や方法も考えよう)！

日	曜日	主食	のりもの	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	
9	金	(コッペパン)	牛乳	ピザドッグ	キムチスープ	バナナ	コッペパン ごまあぶら	ウィンナー チーズ ぎゅうにゅう とりにく みそ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ねぎ だいこん にら はくさい しめじ バナナ	613 kcal 32.8 g 24.4 g 3.2 g		3学期給食開始
13	火	ごはん	牛乳	にしめ	はくさいの さっぱりづけ	やきのり	こめ さといも さとう ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう ちくわ こうやどうふ こんぶ のり	にんじん こんにゃく れんこん ごぼう しいたけ しょうが さやいんげん はくさい ぎゅうり	551 kcal 20.4 g 10.8 g 1.8 g		座間市の郷土料理にざまりんマークがついてい ます。探してみよう！
14	水	ソフト フランス パン	発酵乳	ホワイトシチュー	カレーあじの サラダ		ソフトフランスパン あぶら じゃがいも バター ごまぎこ さとう	はっこうにゅう とりにく ツナ ぎゅうにゅう しろうこん チーズ なまクリーム	たまねぎ にんじん えだまめ キャベツ きゅうり ほうれんそう にんにく	615 kcal 30.1 g 18.2 g 2.1 g		栄養士から 給食時間は、給食当番の人 もそうでない人も「いた だきます」をするまではマ スクをしましょう！
15	木	ごはん	牛乳	さかなの こうみやき	きりぼしだいこん のピリからいため すましじる		こめ ごまあぶら さとう ごま かたくりこ	ぎゅうにゅう さば ルーコン とうふ なると	しょうが ねぎ にんにく にんじん きりぼしだいこん こまつな はくさい えのきたけ	649 kcal 24.9 g 25.4 g 1.8 g		
16	金	わかめ ごはん	牛乳	まめまめみそ しらすまめ	そうじ		こめ むぎ さとう かたくりこ さといも しらすたまち	わかめ あぶらあげ とりにく だいず ぎゅうにゅう こうやどうふ しらすぼし みそ	にんじん しらす えだまめ だいこん しいたけ こまつな	641 kcal 28.5 g 19.2 g 2.6 g		6-1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！
19	月	(ごはん)	牛乳	こんさいカレー ライス	ごま ドレッシング サラダ	ヨーグルト	こめ あぶら じゃがいも ごまぎこ ごま バター さとう	とりにく チーズ ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんにく しょうが にんじん れんこん えだまめ キャベツ きゅうり ごぼう コーン もやし	682 kcal 23.4 g 17.6 g 1.9 g		
20	火	ちゅうか おこわ	牛乳	はるまき	ごもくスープ		こめ むぎ もちごめ あぶら ごまあぶら	ぶたにく やきふた えび ぎゅうにゅう とりにく どうふ すずらたまこ	にんじん だけのこ しいたけ えだまめ もやし たまねぎ こまつな きくらげ	594 kcal 23.8 g 18.2 g 2.3 g		人気のカレーに寒い季節にお いしい根菜類「にんじん・れ んこん・ごぼう」などを入れ ました。しっかりかんで食べ ましょう！
21	水	ごはん	牛乳	ぶりとだいこんの にもの	さつまいもじる		こめ かたくりこ あぶら さとう さつまいも	ぎゅうにゅう ぶり とりにく こうやどうふ みそ	しょうが だいこん にんじん えだまめ ねぎ しめじ こまつな はくさい	634 kcal 24.7 g 18.4 g 1.8 g		
22	木	ロール パン	牛乳	フェジョアータ	ツナサラダ		ロールパン じゃがいも さとう あぶら	ぎゅうにゅう とりにく ツナ	にんにく たまねぎ にんじん パセリ トマト キャベツ だいこん きゅうり	619 kcal 32.1 g 28.4 g 2.2 g		フェジョアータ 豆と肉を煮込んだブラジルで 親しまれている国民食です。 「フェイジョオン(豆)を使っ た料理」ということを意味し ています。
23	金	ソフト めん	牛乳	ごもくあんかけ	いしがきだんご	いちごゼリー	かたくりこ ごまぎこ ミックスこ さつまいも さとう ゼリー	とりにく なると あぶらあげ ぎゅうにゅう	こまつな にんじん ねぎ だけのこ はくさい しいたけ	674 kcal 38.9 g 15.9 g 1.9 g		
26	月	くろパン	牛乳	さかなの バーベキューソース	さつまいもの ミルクに パスタスープ		くろパン かたくりこ さけ ごまぎこ あぶら さつまいも さとう マカロニ バター	ぎゅうにゅう さけ しろうこん とりにく	レモン りんご たまねぎ キャベツ にんじん パセリ コーン	681 kcal 37.7 g 23.0 g 2.3 g		1月24日~30日 全国学校給食
27	火	ごはん	牛乳	とうふとえびの ちゅうかに	ハンサンソー		こめ さとう かたくりこ ごまあぶら はるさめ あぶら ごま	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく えび ツナ	たまねぎ にんじん だけのこ はくさい しょうが きくらげ キャベツ きゅうり	587 kcal 24.2 g 15.5 g 1.8 g		牛乳を 飲もう！
28	水	こめこ バター ロール	牛乳	おっきりこみ	だいすと こんぶの あまから		あぶら さといも かたくりこ さとう ごま	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ だいず こんぶ かえりにほし	にんじん ごぼう ねぎ しいたけ こまつな はくさい	578 kcal 37.7 g 29.9 g 2.2 g		日本の郷土料理 を知ろう！
29	木	(ごはん)	牛乳	きんぴらどん	さといもの みそじる	みかん	こめ あぶら さとう ごまあぶら ごま さといも	ぶたにく ぎゅうにゅう あぶらあげ こうやどうふ みそ	ごぼう にんじん しらたき さやいんげん はくさい ねぎ こまつな みかん	650 kcal 24.7 g 17.0 g 1.9 g		かながわ産品 DAY給食
30	金	コッペ パン	牛乳	ごもくすいとん	だいがくいも	りんごジャム	コッペパン しらたまこ かたくりこ さつまいも さとう ジャム	ぎゅうにゅう とりにく なると	にんじん だいこん はくさい しいたけ こまつな ねぎ	691 kcal 27.4 g 18.2 g 2.2 g		

※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」

1月「おっきりこみ(群馬県)」



群馬県は、水はけのよい水田と冬の空っ風などの自然条件を活かして、米作りの裏作として盛んに栽培されている全国有数の小麦の名産地です。このことを背景に小麦を使った粉物文化が定着しています。特にうどんは、群馬の三大うどんと呼ばれているくらい有名です。

群馬県の代表的な郷土料理に「おっきりこみ」、「すいとん」、「焼き餅」などがあり、どれも小麦が使われています。農家さんが米の節約のために、昼食やおやつにすいとんや焼き餅を食べ、夕食にはおっきりこみを食べていました。特におっきりこみは、準備の手間を省けることから日常食として重宝されました。

おっきりこみは、野菜を煮込んだ汁の中に幅が広い麺を直接入れて、みそやしょうゆで味付けします。野菜は家庭によって違いますが、にんじんやねぎ、だいこんや里いもを入れることが多いです。アツアツでとろっとした味わいで体が温まる料理です。給食でも本場の味を再現して作ります♪

今月の座間の食材

- ・こまつな
- ・ねぎ
- ・さつまいも
- ・じゃがいも
- ・白菜
- ・フロッキー
- ・キャベツ
- ・大根
- ・里いも
- ・ごぼう
- ・ほうれん草
- ・米
- ・手作味噌
- ・大豆

