

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	
							エネルギーの もとになる	体をつくる もとになる	体の調子を 整えるもとになる	脂質	
2	月	ごはん	牛乳	マーボー豆腐	はるさめサラダ		こめ さとう ごまあぶら かたくりこ はるさめ あぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とうふ みそ ツナ	たまねぎ にんにく にんじん キャベツ きゅうり	609 kcal 26.4 g 16.4 g 1.8 g	1-1 ランチルーム
3	火	ごもち ちらし	牛乳	さかなの ココロあげ	すましじる	ひなあられ	こめ むぎ ごま さとう あぶら こむぎこ かたくりこ ひなあられ	とりにく あぶらあげ のり まくろ ぎゅうにゅう とうふ かまぼこ	にんじん しいたけ にんじん なばな しょうが えのきたけ	614 kcal 30.8 g 15.6 g 2.1 g	3月3日は ひなまつり
4	水	ごはん	牛乳	てづくりとんかつ	なめこじる ポイルキャベツ		こめ こむぎこ パンこ あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ とうふ みそ	なめこ ねぎ だいこん にんじん こまつな キャベツ	638 kcal 29.0 g 17.2 g 2.1 g	ひなまつり
5	木	ミルク パン	牛乳	タンメン	にくまんじゅう	せとか	ミルクパン ちゅうかめん ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく いか エビ 学校用まんじゅう	にんじん こまつな キャベツ たまねぎ ねぎ しいたけ にんにく せとか	554 kcal 30.3 g 17.7 g 2.4 g	せんべい汁 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	金	ココナツ ココア あげパン	牛乳	せんべいじる		バナナ	コッパン あぶら ココナツ さとう おつゆせんべい	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ	にんじん だいこん はくさい こまつな しいたけ ハナナ	630 kcal 26.6 g 25.0 g 2.1 g	
9	月	ごはん	牛乳	チキンチキン ごぼう	にゅうめん	みかん	こめ こめこ じゃがいも かたくりこ こむぎこ さとう そうめん さとう	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ かまぼこ	えだまめ だいこん たまねぎ にんじん しいたけ こまつな みかん	680 kcal 25.5 g 16.2 g 2.1 g	日本の郷土料理 を知ろう！
10	火	あわっ ぶかし	牛乳	ししゃもの いそべあげ	けんちんじる		こめ もちこめ あわもち さとう さつまいも ごま こむぎこ ごまあぶら あぶら じゃがいも	ささげ ぎゅうにゅう ししゃも あおのり とりにく とうふ あぶらあげ	だいこん にんじん ごぼう こまつな こんにゃく	558 kcal 24.2 g 18.8 g 2.6 g	あわっぶかし 神奈川県に伝わる郷土料理 で座間でも昔から作られて いました。米にもち米やさ つまいも、雑穀のあわやさ さげ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。
11	水	セルフ てまぎ ごはん	牛乳	がめに	なのはなの ごまあえ	(なっとう) (のり)	こめ さとう じゃがいも こんにゃく あぶら ごま	なっとう のり ぎゅうにゅう とりにく ツナ	にんじん たけのこ しいたけ えだまめ れんこん ごぼう なばな ほうれんそう はくさい もやし	629 kcal 29.3 g 15.2 g 1.7 g	
12	木	ソフト フランス パン	発酵乳	さかなの ピザソースやき	コーンポテト きりほしだいこん スープ		ソフトフランスパン あぶら バター じゃがいも	はっこうにゅう さけ チーズ しろうインゲンまめ ぎゅうにゅう とりにく	たまねぎ ピーマン キャベツ パセリ きりほしだいこん にんじん コーン えのきたけ	614 kcal 37.0 g 15.1 g 2.8 g	
13	金	ごまきなこ トースト	牛乳	はくさいの クリームに	すだちゼリー		しょくパン マーガリン さとう ごま じゃがいも あぶら バター こむぎこ	きなこ ぎゅうにゅう とりにく チーズ なまクリーム しろうインゲンまめ	たまねぎ にんじん はくさい	652 kcal 28.8 g 27.2 g 2.0 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！
16	月			おたのしみ給食			こめ あぶら じゃがいも バター こむぎこ さとう デザート	とりにく チーズ ぎゅうにゅう ツナ	にんにく しょうが えだまめ きゅうり キャベツ ブロッコリー	723 kcal 22.7 g 17.0 g 1.7 g	給食最終日

※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」

3月「にゅうめん(奈良県)」



全国的にも知られていて家庭でも手軽に食べられる「にゅうめん」は奈良県の郷土料理です。奈良県桜井市がそうめん発祥の地と言われており、この地で作られるそうめんを「三輪素麺」といいます。にゅうめんは、そうめんを温かい出汁で食べる料理で、漢字で書くと「入麺」・「煮麺」となります。その字の通りそうめんを煮たもので、冬は温かく、夏は冷やしてかまぼこやエビ、きのこなど季節によって様々な具材を入れて食べます。

そうめんは、夏の風物詩として定番ですが、給食の「にゅうめん」を食べて心も体も温まってください♪

今月の座間の食材

- ・こまつな
- ・ごぼう
- ・だいこん
- ・なばな
- ・にんじん
- ・はくさい
- ・ブロッコリー
- ・さつまいも
- ・ほうれんそう
- ・ねぎ
- ・だいず
- ・米
- ・ささげ
- ・きな粉

コンビニ食をバランスよく！

食事を買う時は、好きなものだけではなく、組み合わせを考えてみましょう。主食（おにぎりやパン、めん類など）、主菜（サラダチキンなど）、副菜（サラダなど）がそろるように組み合わせると、バランスのよい食事になります。



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に、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。