

9月の食育目標

当 番 目 標

正しい食事の仕方について知り、行儀よく食べよう！

きちんと並んで運搬しよう！



©座間市

日	曜日	主食 しゅしゅく	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 しゅさい	副菜 ふくさい		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	たんぱく質 たんぱく	脂質 しじし	
1	月	(ごはん)	牛乳	ハヤシライス	キャベツの ガーリック ソテー	ヨーグルト	こめ あぶら じゃがいも バター こむぎこ	ぶたにく しろインゲンまめ チーズ ツナ ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんにく たまねぎ にんじん エリンギ キャベツ トマト コーン	707 kcal 25.8 g 18.7 g 1.7 g		2学期 給食開始日
2	火	キムチ チャーハン	牛乳	とりにくの コロコロあげ	わかめスープ		こめ むぎ こまあぶら かたくりこ あぶら こま	ぶたにく やきぶた ぎゅうにゅう とりにく だいず わかめ とうふ	にんじん にんにく えだまめ しょうが はくさい	588 kcal 29.2 g 18.8 g 2.3 g		1日の始まりは 朝ごはんから！
3	水	ごはん	牛乳	けいちゃん	けんちんじる		こめ あぶら さとう こまあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく みそ とうふ あぶらあげ	にんにく たまねぎ キャベツ にんじん ピーマン えだまめ だいこん こまつな こんにゃく こぼろ	556 kcal 25.1 g 13.4 g 2.0 g		日本の郷土料理 を知ろう！
4	木	チーズ パン	牛乳	スパゲティ ポロネーゼ	フルーツポンチ		チーズパン スパゲッティ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン だいず チーズ	たまねぎ にんじん セロリー にんにく エリンギ えだまめ トマト パナナ	613 kcal 35.8 g 21.7 g 2.3 g		食味期間を チェック！
5	金	コッパ パン	牛乳	みそ ワントンスープ	だいずと じゃがいもの あまから		コッパパン ワントンのかわ こまあぶら こま じゃがいも さとう かたくりこ あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ だいず	しょうが たまねぎ にんじん もやし こまつな だいこん キャベツ ねぎ コーン	594 kcal 31.0 g 20.2 g 2.4 g		備蓄を見直そう
8	月	ソフト めん	牛乳	カレーなんばん	てづくり むしパン		かたくりこ さとう バター	ぶたにく なると ぎゅうにゅう みそ	にんじん こまつな たまねぎ しいたけ かぼちゃ	639 kcal 26.9 g 13.7 g 2.1 g		ソフトめん
9	火	ごはん	牛乳	ぶたにくの うまに	なつやさいの みそじる		こめ さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ こうやどうふ みそ	たまねぎ しいたけ しらたき えだまめ はくさい かぼちゃ なす	593 kcal 24.1 g 15.2 g 2.4 g		その歴史は古く、昭和41年 から給食に登場しました。 ソフトめんは、学校給食用 に消化の良い小麦粉を使っ て作られています。また、 家やレストランなどで使わ れているめん類よりもビタ ミンAやビタミンB ₁ などが 多く含まれています。
10	水	くろパン	牛乳	さかなの かわりソースかけ	マカロニスープ		くろパン こむぎこ かたくりこ あぶら さとう マカロニ	ぎゅうにゅう しらた とりにく	たまねぎ にんじん こまつな コーン キャベツ	581 kcal 36.1 g 19.6 g 2.4 g		
11	木	ごはん	牛乳	とりにくの チリソースに	いためナムル	やきのり	こめ さとう かたくりこ じゃがいも こまあぶら こま あぶら	ぎゅうにゅう とりにく のり	にんじん たまねぎ しいたけ ビーマン しょうが にんにく にんじん きゅうり ねぎ トマト もやし	594 kcal 20.8 g 13.4 g 1.4 g		
12	金	ひじき ごはん	牛乳	ちくわの こまあげ	とうがんの みそじる		こめ むぎ あぶら さとう こむぎこ こま	ひじき だいず とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう ちくわ みそ	にんじん しらたき えだまめ とうがん たまねぎ こまつな	585 kcal 23.4 g 18.9 g 2.5 g		冬瓜
16	火	ごはん	牛乳	さかなの こみあげ	なめこじる	れいとう みかん	こめ こむぎこ かたくりこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう さば わかめ とうふ みそ	しょうが だいこん にんじん こまつな ねぎ みかん	704 kcal 24.8 g 26.8 g 1.6 g		冬瓜は、名前に「冬」とい う字が入っていますが、夏 野菜です。風通しのよい暗 い場所に置いておけば冬ま で保存ができることから、 その名がつけました。毎年、 この時期から座間市の 冬瓜が給食に登場します！
17	水	ソフト フランス パン	発酵乳	コーンシチュー	もやしのソテー		ソフトフランスパン あぶら じゃがいも バター こむぎこ	はっこうにゅう とりにく ウィナー ぎゅうにゅう しろインゲンまめ なまクリーム	にんじん たまねぎ たまねぎ えだまめ ピーマン もやし コーン	618 kcal 29.8 g 17.8 g 2.3 g		
18	木	ごはん	牛乳	じゃがいもの カレーそばろに	あぶらみそ		こめ あぶら じゃがいも さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ちくわ みそ	たまねぎ にんじん えだまめ にんじん しいたけ ピーマン なす こんにゃく ねぎ	578 kcal 21.5 g 12.3 g 1.6 g		大学かぼちゃ
19	金	ごはん	牛乳	チンジャオ ロースー	ビーフンスープ		こめ あぶら じゃがいも さとう かたくりこ ビーフン	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	しょうが にんにく ピーマン だけのこ にんじん たまねぎ しいたけ コーン こまつな もやし	594 kcal 23.6 g 14.7 g 2.0 g		大学かぼちゃ
22	月	カレー あげパン	牛乳	とうがんスープ		パナナ	こめ あぶら さとう	チーズ だっしゅんにゅう ぎゅうにゅう にくだんこ とりにく	にんじん こまつな はくさい しいたけ ねぎ パナナ	556 kcal 26.3 g 21.5 g 2.2 g		大学かぼちゃ
24	水	ロール パン	牛乳	ごもくらーめん	だいがく かぼちゃ		ロールパン こまあぶら こめこ こま かたくりこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく やきぶた うすらだまこ なると	キャベツ にんじん だけのこ たまねぎ にんにく しょうが かぼちゃ	604 kcal 27.0 g 26.0 g 2.5 g		大学かぼちゃ
25	木	ごはん	牛乳	さかなの ねぎみそやき	じゃがいもの きんぴら すましじる		こめ さとう こま じゃがいも こまあぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう さけ みそ とうふ かまぼこ	しょうが ねぎ たまねぎ にんじん さいやいんげん はくさい こまつな えのきだけ	590 kcal 28.6 g 14.6 g 2.1 g		1年校外実習
26	金	コッパ パン	牛乳	ポークビーンズ	ブロッコリー ソテー		コッパパン あぶら じゃがいも こむぎこ バター さとう	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく ウィンナー	にんにく セロリー たまねぎ にんじん エリンギ ブロッコリー コーン トマト	612 kcal 32.2 g 22.3 g 2.3 g		1日3食しっかり食べよう
29	月	(ごはん)	牛乳	こまつな そばろどん	とんじる	れいとう りんご	こめ さとう こま じゃがいも	みそ とうふ こうやどうふ ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ あぶらあげ	こまつな にんじん にんにく だいこん ねぎ こぼろ りんご	632 kcal 27.7 g 17.4 g 1.8 g		
30	火	クファ ジュシー	牛乳	ししゃもの フリッター	もずくじる		こめ むぎ あぶら こまあぶら こむぎこ かたくりこ	ぶたにく こんぶ ぎゅうにゅう ししゃも とうふ かまぼこ もずく うすらだまこ	にんじん しらたき しいたけ えだまめ はくさい	575 kcal 24.7 g 20.0 g 2.9 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ね！

※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」

9月 “鶏ちゃん(岐阜県)”

「鶏ちゃん」とは、鶏肉と野菜に特製のタレをからめて炒めた岐阜県の郷土料理です。

1950年頃、岐阜県の一部地方でジギスカンを真似て作られたのが始まりだと言われています。当時は、鶏肉が貴重な食材だった為、大切な来客があった時や親せきが集まるお盆や正月など、特別な日に作られた料理だったそうです。現在は、手に入りやすい食材や調味料で作られる身近な郷土料理として各家庭や料理店で食べられています。

給食では、鶏肉と旬の野菜をたっぷり使用して岐阜県の味を再現します♪

9月の座間産の食材

- ・こまつな
- ・ねぎ
- ・ごぼう
- ・ピーマン
- ・とうがん
- ・なす
- ・大豆
- ・きな粉
- ・手作り味噌

