

今月の食育目標



当番目標

よい食べ方について知り、食事の準備・後片付けを
きちんとしよう！
身支度をきちんとしよう！



©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 たんぱく質 脂質 食塩相当量	お知らせ等
				主菜	副菜		きいろ	あか	みどり		
1	木	ココナッツ あげパン	牛乳	みそ ワンドンスープ		オレンジ	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	579 kcal 14.5 g 16.6 g 2.8 g	6年生校外実習
2	金	コッパ パン	牛乳	まめとソーセージ のトマトに	ごまドレッシング サラダ		きいろ	あか	みどり	554 kcal 27.5 g 19.8 g 1.8 g	せいだのたまじ 山梨県上野原市にある桐原 地区に古くから伝わる郷土 料理です。小粒のじゃがい もをみそ仕立てのたれで煮 込んで作ります。給食で は、じゃがいもを一口大に 切ってから揚げてたれとこ らめす。
7	水	チーズ パン	牛乳	ごもくうどん	せいだのたまじ		きいろ	あか	みどり	569 kcal 29.3 g 22.9 g 2.4 g	4年生校外実習
8	木	(ごはん)	牛乳	はるやさいの カレーライス	かみかみサラダ	ヨーグルト	きいろ	あか	みどり	705 kcal 25.4 g 19.8 g 2.0 g	
9	金	たけのこ ごはん	牛乳	さかなの いそべあげ	すましじる		きいろ	あか	みどり	578 kcal 25.9 g 19.7 g 2.1 g	4年生校外実習
12	月	ごはん	牛乳	マーボー豆腐	ちゅうかサラダ		きいろ	あか	みどり	615 kcal 26.2 g 16.9 g 1.7 g	たけのこ 春野菜を代表するたけのこ は、4月から5月が旬で す。給食では新鮮なたけの こを使ってたけのこごはん を作ります。
13	火	チキン ライス	牛乳	ししゃもの ハーブあげ	キャベツの スープ		きいろ	あか	みどり	571 kcal 25.4 g 18.4 g 2.4 g	
14	水	ごはん	牛乳	さかなの おろしソース	けんちんじる		きいろ	あか	みどり	705 kcal 26.2 g 29.8 g 1.5 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 みてね！
15	木	こめこ バター ロール	牛乳	スパゲティ ナポリタン	ひじきサラダ		きいろ	あか	みどり	635 kcal 28.3 g 21.9 g 2.4 g	
16	金	コッパ パン	牛乳	じゃがいもの だんごじる	まめまめ きなこまめ	いちごジャム	きいろ	あか	みどり	611 kcal 32.7 g 22.1 g 2.3 g	3年生校外実習
19	月	ハニー レモン トースト	牛乳	しおちゃんこじる		バナナ	きいろ	あか	みどり	557 kcal 25.7 g 21.4 g 2.3 g	新じゃがいも 春に出回る新じゃがいも は、冬に植え付けたじゃが いもを早取りしたもので す。でんぷんが少ないので ホクホクしていますせんが、 水分が多く、しっかりとし た食感を楽しむことができ ます。
20	火	ごはん	牛乳	じゃがいもの そばろに	ツナとわかめのサ ラダ		きいろ	あか	みどり	630 kcal 26.8 g 17.1 g 1.7 g	
21	水	ロール パン	発酵乳	キャロット シチュー	きりぼし だいこん サラダ		きいろ	あか	みどり	700 kcal 32.9 g 29.6 g 2.4 g	
22	木	ごはん	牛乳	さかなとだいすの オーロラソース	とんじる		きいろ	あか	みどり	684 kcal 31.2 g 21.0 g 2.1 g	2年生校外実習
23	金	(ごはん)	牛乳	にくみそどん	わかめスープ		きいろ	あか	みどり	582 kcal 25.2 g 14.4 g 2.2 g	田植えのごつつお 新潟県の郷土料理です。田 植えの仕事合間におにぎり と食べるおかずとして作ら れています。
26	月	ごはん	牛乳	たうえのごつつお	ごますあえ	やきのり	きいろ	あか	みどり	585 kcal 23.0 g 16.1 g 1.5 g	
27	火	かつお めし	牛乳	ちくわのごまあげ	みそじる		きいろ	あか	みどり	610 kcal 27.6 g 19.2 g 2.6 g	日本の郷土料理 を知ろう！
28	水	ごはん	牛乳	ブルコギ	はるさめスープ		きいろ	あか	みどり	589 kcal 23.1 g 14.7 g 2.0 g	アセロラ アセロラは、さくらんぼの ようなデコボコした赤い実 をつけます。りんごに似た 香りがあり、皮はやわらか く甘さの中に少し酸味があ るのが特徴です「ビタミン Cの王様」と呼ばれるほど ビタミンCが豊富です！
29	木	くろパン	牛乳	さかなの セサミフライ	リヨネーズポテト やさいスープ		きいろ	あか	みどり	708 kcal 40.2 g 29.0 g 2.5 g	
30	金	(コッパ パン)	牛乳	ビーンズ チリドック	コーンポタージュ スープ	アセロラ ゼリー	きいろ	あか	みどり	699 kcal 33.4 g 28.8 g 2.7 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7年度 献立テーマ 「日本の郷土料理を知ろう」

5月 「かつお飯 (高知県)」

「かつお飯」は「カツオのタタキ」で有名な高知県の郷土料理です。高知県は昔は佐土と呼ばれ、漁業が盛んにおこなわれてきました。「かつお飯」はそんな佐土の漁業町に伝わる家庭料理です。カツオのタタキや刺身を食べた後に、残ったカツオにしょうがを入れて甘辛く煮つけて炊き込みごはんにしていただきます。

かつおは漢字にすると「勝男」と書くことができるため、5月の端午の節句(こどもの日)に欠かせない食材です。さらに4~6月にとれたカツオは「初がつお」と呼ばれ初夏を感じられる旬の味で、成長期に欠かせない鉄分が豊富な食材です。高知県の初夏の味を味わって食べてください。



今月の座間の食材

- いんげん
- じゃがいも
- 小松菜
- ほうれん草
- たまねぎ
- 大根
- 大豆
- きな粉

