



1月 こんだてひょう

1月の食育目標

当番目標

給食は栄養の整った食事であることを知ろう！

効率よく運搬・配膳をしよう(時間や方法も考えよう)！

単位表
エネルギー
たんぱく質
脂質
食塩相当量



©座間市

日	曜日	主食	のみの	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		
							エネルギーのもとになる	体を調子を整えるもとになる	たんぱく質		
9	木	ロールパン	牛乳	みそにこみうどん	だいがくいも		ロールパン うどん あぶら こま きびとう さつまいも	ぎゅうにゅう ふたにく みそ	にんにく だいこん はくさい こまつな ねぎ しいたけ こんにゃく	623 kcal 26.1 g 24.7 g 2.4 g	3学期給食開始
10	金	ごはん	牛乳	とりにくと じゃがいもの あまから	しょうがつじる	みかん	こめ じゃがいも こま きびとう かたくりこ あぶら さといも しらたまも こま	ぎゅうにゅう とりにく だいす	えだまめ にんにく しょうが にんじん しいたけ こまつな みかん	677 kcal 27.7 g 15.9 g 1.4 g	6の1給食
14	火	ごはん	牛乳	にしめ	はくさいの さつぱりづけ	やきのり	こめ さといも きびとう こまあぶら こま	ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ こうやどうふ こんぶ のり	にんじん こんにゃく れんこん しょうが だいこん しいたけ さやいんげん ごぼう はくさい きゅうり	558 kcal 22.4 g 12.0 g 1.7 g	ひじきサラダ ひじきを煮て味を付け 茹でた野菜と手作りド レッシングで和えた ひじきをおいしく食べ られるサラダです。
15	水	コッパン	牛乳	マカロニの クリームに	ひじきサラダ		コッパン マカロニ あぶら パター こむぎこ きびとう	ぎゅうにゅう とりにく えび チーズ ひじき なまクリーム ツナ しろインゲン豆	たまねぎ にんじん エリンギ ブロッコリー コーン みずな キャベツ	657 kcal 33.6 g 24.5 g 2.4 g	
16	木	ごはん	牛乳	さかなの たつたあげ	ひきなირი すましじる		こめ こむぎこ かたくりこ あぶら きびとう	ぎゅうにゅう さば とうふ あぶらあげ なるこ	しょうが だいこん にんじん しらたき ねぎ こまつな はくさい えのきたけ	677 kcal 25.2 g 27.3 g 1.7 g	日本の郷土料理 を知ろう！
17	金	きなこ トースト	牛乳	いしかりじる		ヨーグルト	しよくパン マーガリン きびとう じゃがいも バター	きなこ なまクリーム ぎゅうにゅう とうふ さけ みそ ヨーグルト	だいこん にんじん こんにゃく キャベツ コーン こまつな ねぎ	648 kcal 33.5 g 26.7 g 2.4 g	ブリ ブリは、日本の沿岸で とれる大型の魚です。 成長とともに呼び名が 変わる出世魚で、関東 では「ワカシーイナダ ーブリ」呼び方が変化 していきます。また、 縁起のよい魚とされて います。
20	月	ごはん	牛乳	ぶりとだいこん のもの	とんじる		こめ かたくりこ あぶら きびとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶり ふたにく あぶらあげ とうふ みそ	しょうが だいこん にんじん えだまめ たまねぎ こまつな ごぼう こんにゃく	627 kcal 25.2 g 19.2 g 1.8 g	
21	火	ちゅうか おこわ	牛乳	にくだんごの あまから	くきわかめの スープ		こめ もちこめ むぎ あぶら こまあぶら きびとう かたくりこ	ふたにく やきふた とりにく えび ぎゅうにゅう くきわかめ うすらだまこ	にんじん だけのこ しいたけ えだまめ ねぎ もやし はくさい	570 kcal 25.3 g 17.5 g 3.4 g	
22	水	(ごはん)	発酵乳	こんさい カレーライス	コーンサラダ		こめ あぶら じゃがいも バター こむぎこ きびとう	ふたにく しろインゲン豆 チーズ はっこうにゅう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ごぼう えだまめ キャベツ みずな コーン レモン	657 kcal 20.1 g 11.0 g 1.7 g	豆まめ味噌豆 大豆と高野豆腐を揚げ て、味噌ベースのたれ で絡めたひばりっ子に 人気の大豆すくしの料 理です。
23	木	コッパン	牛乳	五目すいとん	まめまめ みそまめ	いちごジャム	コッパン しらたまこ こむぎこ かたくりこ きびとう あぶら	ぎゅうにゅう とりにく なるこ だいす みそ こうやどうふ	にんじん だいこん はくさい しいたけ こまつな ねぎ	667 kcal 34.8 g 22.6 g 2.3 g	
24	金	(ソフト めん)	牛乳	ジャージャー ソフトめん	いしがきだんご		こまあぶら ソフトめん かたくりこ ミックス さつまいも	ふたにく みそ ぎゅうにゅう	しょうが にんにく にんじん たまねぎ だけのこ しいたけ	705 kcal 30.4 g 14.0 g 2.6 g	1月24日~30日 全国学校給食週間
27	月	くろパン	牛乳	さかなの ピザソースやき	さつまいもの ミルクに マカロニスー		くろパン あぶら パター さつまいも きびとう マカロニ	ぎゅうにゅう メルルーサ チーズ しろインゲン豆 とりにく	たまねぎ ピーマン にんじん こまつな キャベツ コーン	653 kcal 37.0 g 20.2 g 2.7 g	牛乳を 飲もう！
28	火	(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 きびとう こまあぶら こま さといも	ふたにく 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	611 kcal 23.6 g 16.4 g 1.9 g	かながわ産品 DAY給食
29	水	アーモンド あげパン	牛乳	ポトフ		バナナ	こめコッパン あぶら さとう きびとう アーモンド じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく フランクフルト	にんじん たまねぎ ブロッコリー かぶ バナナ	659 kcal 18.0 g 21.0 g 2.5 g	栄養士より 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 っかりしましょう！
30	木	ごはん	牛乳	とうふの ちゅうかに	はるさめサラダ		こめ きびとう こまあぶら かたくりこ はるさめ あぶら こま	ぎゅうにゅう とうふ ふたにく だいす うすらだまこ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ だけのこ キャベツ チンゲンサイ しいたけ きゅうり	634 kcal 26.6 g 19.2 g 1.7 g	
31	金	ひじき ライス	牛乳	ししゃもの カレーふうみあげ	はくさいの スープ		こめ むぎ バター あぶら かたくりこ こむぎこ	だいす ひじき とりにく ぎゅうにゅう ふたにく ベーコン	たまねぎ にんじん えだまめ はくさい こまつな コーン	590 kcal 27.0 g 19.5 g 2.3 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6年度 献立テーマ「日本の郷土料理を知ろう」

1月「ひきな炒り(宮城県)」



「ひきな炒り」とは、福島県で昔から食べられている郷土料理のひとつです。「ひきな」は、干切りにした大根を意味する福島県の方言です。その「ひきな」を炒めた料理なので「ひきな炒り」といい、大根や人参、油揚げをしょう油や砂糖で甘辛く味付けをした料理です。さつまあげや鶏肉など、使う具材や味付けは各家庭によって様々で、それぞれの家庭の味があるそうです。

切り干し大根で作ることもありますが、給食では生の大根を使って作ります。大根は今の季節が旬の野菜で、美味しさも栄養も満点です。福島県の味を再現したので、味わっていただきましょう！

今月の座間産の食材

- ・こまつな
- ・ねぎ
- ・さつまいも
- ・じゃがいも
- ・白菜
- ・ブロッコリー
- ・大根
- ・キャベツ
- ・里いも
- ・にんじん
- ・ごぼう
- ・ほうれん草
- ・米
- ・きな粉
- ・大豆
- ・手作り味噌