



12月 こんだてひょう

12月の食育目標
当番目標

冬の栄養について知り、好き嫌いせずになんでも食べよう！
安全に気をつけてていねいに運搬・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 たんぱく質 脂質 食塩相当量	お知らせ等
				主菜	副菜		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		
2	月	ごはん	牛乳	さかなの ピリからやき	こんさい ごまじる		こめ きびとう あぶら こんにゃく ごま	ぎゅうにゅう さば とりく あぶらあげ みそ	しょうが にんにく にんじん だいこん れんこん ごぼう こまつな ねぎ	660 kcal 27.1 g 26.3 g 1.8 g	野沢菜 野沢菜は、長野県の野沢温泉村を中心とした信越地方で栽培される野菜です。別名『信州菜』とも呼ばれています。給食では、野沢菜の葉と茎を塩漬けた野沢菜漬けを使ってチャーハンを作ります。
3	火	のざわな チャーハン	牛乳	ししゃもの チーズふうみあげ	たまごとコーン のスープ		こめ ごま あぶら ごま あぶら かたくりこ	ぶたにく やきふた たまご ぎゅうにゅう ししゃも チーズ とりく とうふ	にんじん にんにく えだまめ コーン ねぎ こまつな たまねぎ	610 kcal 27.4 g 21.2 g 2.6 g	
4	水	ごはん	牛乳	ツナじゃが	からしあえ		こめ あぶら じゃがいも きびとう	ぎゅうにゅう ツナ なまあげ みそ	にんじん ごぼう たまねぎ しらたき えだまめ はくさい ほうれんそう もやし	590 kcal 22.2 g 16.1 g 1.4 g	
5	木	こめこ バター ロール	牛乳	ホワイト スパゲティ	ごま ドレッシング サラダ		スパゲティ ごま ごま バター ごま あぶら きびとう	ぎゅうにゅう とりく しろうインゲン豆 チーズ なまクリーム	しめじ えのきたけ コーン エリンギ たまねぎ にんじん ほうれんそう もやし キャベツ みずな	641 kcal 27.5 g 23.4 g 1.9 g	キャンディ ポテト 座間市でとれたさつまいもを油で揚げて、バターと砂糖で作ったキャンディ状のタシをからませます。甘くて濃厚な味わいで、ひばり人気メニューのひとつです。
6	金	(コッパ パン)	牛乳	ピザドック	トック入りキム チスープ	みかん	コッパ パン トック ごまあぶら	ウイナー チーズ ぎゅうにゅう とりく みそ	たまねぎ ねぎ だいこん にんじん しめじ はくさい こまつな みかん	619 kcal 31.2 g 24.0 g 3.2 g	
9	月	ロール パン	牛乳	ワントンスープ	キャンディ ポテト		ロール パン ワントンのかわ ごまあぶら さつまいも あぶら さとう バター	ぎゅうにゅう ぶたにく	しょうが たまねぎ にんじん ねぎ もやし	692 kcal 28.4 g 30.5 g 2.0 g	
10	火	ごはん	牛乳	どんどろけめし	じゃぶじる		こめ あぶら きびとう きびとう ごまあぶら さといも	ぎゅうにゅう とりく あぶらあげ とりく ごぼう とうふ	にんじん はくさい しらたき しいたけ えのきたけ こまつな こんにゃく だいこん しめじ ごぼう ねぎ	558 kcal 21.0 g 15.6 g 1.5 g	日本の郷土料理 を知ろう！
11	水	チーズ パン	牛乳	さかなとだいの ケチャップあえ	マカロニスープ		チーズ パン じゃがいも かたくりこ ごまあぶら マカロニ	ぎゅうにゅう たら だいす とりく	しょうが たまねぎ にんにく にんじん キャベツ コーン	645 kcal 40.8 g 28.0 g 2.7 g	じゃぶ汁 鳥取県の奥日野では、昔から大根、人参、里芋など、地元旬の素材をたっぷり使った「じゃぶ汁」が、各家庭で作られてきました。
12	木	ごはん	牛乳	いもに	ごまあえ	のりふりかけ	こめ あぶら さといも きびとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく のり	にんじん ごぼう だいこん しめじ ぶたにく ねぎ ほうれんそう キャベツ もやし	561 kcal 20.8 g 13.9 g 1.9 g	
13	金	セサミ あげパン	牛乳	とうふの かわりスープ		バナナ	コッパ パン きびとう さとう かたくりこ ごまあぶら あぶら ごま	ぎゅうにゅう とりく とうふ うすたまご	たまねぎ にんじん しいたけ とうがん こまつな バナナ	580 kcal 27.0 g 23.8 g 2.1 g	かてめし かてめしは、スス払い(大掃除)をした日の夕食に、きれいになった家で新年を迎えるお祝いとして食べられていたごはんです。「かて」は、ごはんに入れる具のことを指します。
16	月	ごはん	牛乳	チャプチェ	わかめスープ		こめ ごま きびとう あぶら はるさめ ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ とうふ とりく	しょうが にんにく にんじん しいたけ だけのこ こまつな ねぎ はくさい	566 kcal 22.5 g 14.6 g 1.7 g	
17	火	かてめし	牛乳	ちくわのごまあげ	すましじる		こめ むぎ きびとう あぶら ごま ごま かたくりこ	あぶらあげ とりく ぎゅうにゅう ちくわ とうふ なると	にんじん ごぼう しいたけ しらたき きりぼし だいこん かんぴょう えだまめ こまつな はくさい えのきたけ ねぎ	587 kcal 23.4 g 17.5 g 2.2 g	
18	水	(ごはん)	発酵乳	チキン カレーライス	きりぼし だいこん サラダ		こめ あぶら じゃがいも バター ごま ごま きびとう	発酵乳 ぶたにく しろうインゲン豆 ツナ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん えだまめ きりぼし だいこん キャベツ こまつな	647 kcal 21.0 g 10.0 g 1.7 g	冬至 12月21日(土)は冬至です。冬至は1年間で風が一番短く、夜が一番長い日です。19日(木)の給食では、かぼちゃを使用した山梨県の郷土料理「ほうとう」を提供します。
19	木	くろパン	牛乳	ほうとう	だいすとにぼし のあまから		くろ パン さつまいも かたくりこ きびとう あぶら ごま	ぎゅうにゅう あぶらあげ ぶたにく なると みそ だいす かえりにぼし	かぼちゃ しいたけ だいこん はくさい こまつな にんじん ねぎ	591 kcal 32.3 g 21.0 g 2.4 g	
20	金			おたのしみ給食			コッパ パン かたくりこ あぶら さとう マカロニ きびとう	ぎゅうにゅう とりく ツナ	にんにく たまねぎ だいこん トマト はくさい しめじ にんじん とうな	667 kcal 33.6 g 22.2 g 2.8 g	給食終了日

※栄養価は3、4年生のもので、※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」 12月「どんどろけ飯(鳥取県)」

豆腐や地場野菜などを入れた炊き込みごはんのことを鳥取県東部から中部地域にかけて「どんどろけ飯」といいます。「どんどろけ」とは方言で“雷”を意味します。油をしき、熱したフライパンに豆腐を入れると、威勢の良いバリバリと炒める音が雷鳴のように聞こえることからこの名がつけました。

昔は豆腐がごちそうで、貴重なたんぱく源でした。村ごとに豆腐小屋があり、自家製の大豆を使って、何人かで集まって豆腐を作っていたそうです。野菜は、その時期に採れる人参、ごぼう、ねぎなど旬のものを使い、干しいたけや油揚げを入れて炊き込みごはんの味を引き立たせる、地場産つくりの伝統料理です。

給食では、鳥取県の味を再現して、どんどろけの具を作ります。ごはんと合わせていただきます♪

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
- ・にんじん
- ・大根
- ・キャベツ
- ・里いも
- ・とうがん
- ・ごぼう
- ・ほうれん草
- ・米

