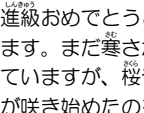
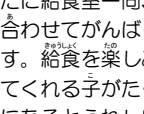
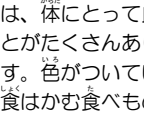
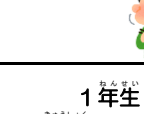


今月の
食育目標よい食事について知り、
楽しく食事ができるようにしましょう家族や友だちと一緒に食べることは、
子どもの健やかな成長に大切です。座間市の郷土料理給食に
ざまりんマークが付いています。
探してみてください！

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	 座間市
				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		
11	金	コッペパン	牛乳	マカロニの クリームに	みそ ドレッシング サラダ		パン マカロニ あぶら さとう バター さとう こまあぶら	ぎゅうにゅう パコンとりにく いんげんまめ なまクリーム みそ	たまねぎ にんじん しめじ ブロッコリー だいこん キャベツ きゅうり しょうが	579 kcal 23.0 g 21.9 g 2.3 g	 座間市
14	月	セサミ あげパン	牛乳	どさんこじる		バナナ	パン あぶら さとう こま じゃがいも バター	ぎゅうにゅう ふたにく とうふ わかめ みそ	とうもろこし ねぎ にんじん キャベツ バナナ	592 kcal 22.7 g 24.6 g 2.3 g	
15	火	ごはん	牛乳	にくやさしいため	なめこじる		ごはん あぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう ふたにく みそ とうふ	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ もやし チンゲンサイ にんじん なめ こ ねぎ こまつな	538 kcal 21.2 g 12.7 g 2.2 g	 座間市
16	水	ナン	牛乳	キーマカレー	ツナサラダ	ヨーグルト	ナン あぶら じゃがいも こむぎこ バター さとう	ぎゅうにゅう ふたにく だいずかこうひん だいず いんげんまめ チーズ ツナ ヨーグルト	にんにく しょうが にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり だいこん	560 kcal 27.4 g 19.7 g 2.5 g	
17	木	ごはん	牛乳	とうふのちゅうかに	はるさめサラダ		ごはん あぶら さとう かたくりこ はるさめ こまあぶら こま	ぎゅうにゅう とうふ ふたにく うすらたまご	にんにく しょうが にんじん たまねぎ だけのこ チンゲンサイ しいたけ キャベツ きゅうり	569 kcal 22.7 g 15.7 g 1.7 g	 座間市
18	金	くろパン	牛乳	さかなのハーブやき	リヨネーズ ポテト やさいスープ		パン パンこ あぶら じゃがいも バター	ぎゅうにゅう ホホ ふたにく	にんにく たまねぎ パセリ にんじん キャベツ こまつな とうもろこし	550 kcal 28.8 g 15.5 g 2.5 g	
21	月	ごはん	牛乳	こまつなそぼろどん	とんじる		ごはん さとう こま あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ツナ こうやとうふ ふたにく とうふ みそ	にんじん こまつな こほう たまねぎ つきこん ねぎ	589 kcal 27.7 g 14.0 g 2.0 g	 座間市
22	火	しらす ごはん	牛乳	コロコロからあげ	すましじる		こめ むぎ きょうかまい あぶら さとう かたくりこ じゃがいも	シラス あぶらあげ ぎゅうにゅう ふたにく とうふ わかめ	にんじん しだい だけのこ えだまめ しょうが ねぎ こまつな	573 kcal 27.2 g 16.9 g 2.8 g	
23	水	ごはん	牛乳	さかなの かわりソース	ごもくスープ		ごはん こむぎこ てんぷらこ あぶら	ぎゅうにゅう サバ ふたにく とうふ	たまねぎ にんじん こまつな だけのこ もやし	691 kcal 25.0 g 28.4 g 1.5 g	 座間市
24	木	ロールパン	はっこう にゅう	チリコンカン	キャベツの サラダ		パン あぶら マカロニ こむぎこ さとう	にゅういんりょう ふたにく とりにく だいずかこうひん だいず いんげんまめ チーズ	たまねぎ にんじん にんにく パセリ トマト キャベツ きゅうり	665 kcal 28.1 g 19.2 g 3.0 g	
25	金	コッペパン	牛乳	にこみそば	じゃがいもの チーズやき		パン うどん あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ふたにく あぶらあげ パコン チーズ	ごほう にんじん こまつな ねぎ しいたけ たまねぎ パセリ	549 kcal 23.6 g 19.2 g 2.7 g	 座間市
28	月	カレー ピラフ	牛乳	ちくわのいそべあげ	ビーフンスープ		こめ むぎ きょうかまい バター あぶら こむぎこ てんぷらこ ビーフン	とりにく ソーセージ ぎゅうにゅう ちくわ あおのり	たまねぎ エリンギ にんじん パセリ こまつな とうもろこし もやし	581 kcal 23.6 g 17.7 g 2.6 g	
30	水	ごはん	牛乳	にくじゃが	よごし	ふりかけ	ごはん あぶら じゃがいも さとう こま こまあぶら	ぎゅうにゅう ふたにく きぬあげ みそ のり	たまねぎ にんじん ごほう えだまめ しらたき こまつな キャベツ もやし	574 kcal 21.1 g 13.7 g 1.6 g	 座間市

※ かみかみ献立 特によく噛んで食べましょう！

表示している栄養価は4年生のものです。

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！」 4月「よごし」（富山県）

今年度のテーマは、昨年度に引き続き「日本の郷土料理を知ろう！」です。日本各地には、その土地の食べ物や特色を活かした郷土料理がたくさんあり、今も大切に受け継がれています。今年度も、日本の郷土料理を紹介しながら、給食を通して食べ物に感謝する心、食文化など次世代を担う子どもたちに伝えていきたいと思ひます。

「よごし」は、ゆでた野菜をみそで味付けした富山県の郷土料理です。夜に作っておき、翌日の朝に食べることから「夜越し」の意味で「よごし」と呼ばれるようになりました。

よごしに使う食材はふきやうど、なす、葉物（ほうれん草や大根の葉）など時期や地域によって様々です。また味付けも砂糖やみそ、ごま油、ごま油やみりん、とうがらしを入れたりと家庭ごとに工夫されています。給食では、にんじんやこまつななどの野菜をみそやしょうゆ、白ごまで味付けて作ります。

