

今月の食育目標

正しい食事の仕方について知り、行儀よく食べよう



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!



Table with columns for Date, Day, Main Dish, Side Dish, Energy, and Nutrition. Rows include meals like 'ごはん', 'ピリからもやしどん', 'みそしる', etc.

※ 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、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6年度献立テーマ 「日本の郷土料理を知ろう!」 9月「ぐる煮」高知県

「ぐる煮」とは、大根、人参、里芋といった冬の根菜を中心に使った煮物で、高知県の郷土料理です。「ぐる」とは土佐の方言で、「仲間」、「みんな」といった意味があり、さまざまな具材と一緒に煮こむことに由来しているといわれています。



9月から栄養価計算の食品成分表を7訂から8訂に切り替え、食品成分の計測方法が変わりました。エネルギー量はこれまでより少し低くなっていますが、以前の栄養価と変わりはなく、食事量の不足はありません。