

今月の  
食育目標

冬の栄養について知り、  
好き嫌いしないで、なんでも食べよう！



からだをあたためる  
ふゆやさい♪

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ね！



Table with columns for Date, Day, Main Dish, Side Dish, and other categories. It lists daily menus from Dec 2nd to Dec 20th, including items like Curry Rice, Italian Salad, and various soups. It also includes nutritional information and seasonal notes.

※ 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6年度献立テーマ 「日本の郷土料理を知ろう！」 12月 どんとろけめし (鳥取県)

豆腐や地元産の野菜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「どんとろけ飯」と言われています。

「どんとろけ」とは方言で「雷」のことで、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名がついたと言われています。

