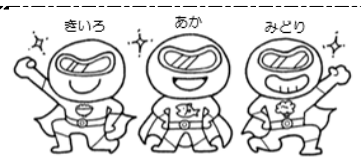
令和6年度

1月　献立表

座間市立入谷小学校

今月の食育目標

給食は栄養の整った食事であることを知ろう！



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。
探してみてね！

©座間市

日	曜日	主食	のみもの	おかず 主菜	おかず 副菜	そのほか	ざいりょう きいろ エネルギーのもとになる	ざいりょう あか 体をつくるもとになる	ざいりょう みどり 体の調子を整えるもとになる	エネルギー / たんぱく質 / 脂質 / 食塩相当量
9	木	(ごはん)	牛乳	ピリから もやしどん	ビーフンスープ		こめ あぶら さとう ごま ビーフン	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とりにく	にんにく まめもやし もやし にんじん ねぎ えだまめ たまねぎ キャベツ こまつな コーン	559 kcal 23.8 g 12.4 g 1.7 g
10	金	コッペパン	牛乳	マカロニの クリームに	カレーあじの サラダ		コッペパン あぶら マカロニ こむぎこ バター	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン しろいんげんまめ チーズ なまクリーム	たまねぎ にんじん しめじ えだまめ キャベツ きゅうり ほうれんそう にんにく	612 kcal 26.1 g 23.2 g 2.1 g
14	火	ちゅうか おこわ	牛乳	にくだんごの あまから	わかめスープ		こめ もちごめ むぎ あぶら ごまあぶら さとう かたくりこ	ぶたにく やきぶた エビ ぎゅうにゅう にくだんご とりにく わかめ とうふ	にんじん たけのこ しいたけ ねぎ えだまめ もやし	550 kcal 25.1 g 16.6 g 2.6 g
15	水	ごはん	牛乳	ぶりとだいこんのにもの	みそしる		こめ かたくりこ あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶり こうやどうふ わかめ みそ	しょうが だいこん にんじん れんこん えだまめ たまねぎ こまつな ねぎ	661 kcal 27.1 g 22.7 g 1.8 g
16	木	くろパン	牛乳	ごもくすいとん	★ まめまめ みそまめ		くろパン こむぎこ しらたまこ かたくりこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく なると だいず こうやどうふ みそ	ねぎ にんじん はくさい こまつな しいたけ	651 kcal 30.1 g 21.3 g 2.5 g
17	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		ソフトめん あぶら さとう かたくりこ ホットケーキミックス さつまいも こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず みそ	にんにく しょうが ねぎ たまねぎ にんじん たけのこ	703 kcal 29.9 g 14.5 g 2.6 g
20	月	チーズ パン	牛乳	★ホワイトビーンズシチュー	おひたしふう サラダ		チーズパン あぶら じゃがいも バター こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン ミックスビーンズ しろいんげんまめ チーズ なまクリーム けずりぶし	たまねぎ にんじん ほうれんそう きゅうり もやし キャベツ	619 kcal 28.3 g 24.7 g 2.4 g
21	火	ごはん	牛乳	マーボーどうふ	ちゅうかサラダ		こめ ごまあぶら さとう かたくりこ はるさめ あぶら ごま	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく だいず みそ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ねぎ にら たけのこ しいたけ こまつな キャベツ	595 kcal 23.3 g 16.1 g 1.7 g
22	水	コッペパン	牛乳	さかなの ピザソースやき	ミルクポテト / マカロニスープ		コッペパン あぶら じゃがいも バター マカロニ	ぎゅうにゅう たら チーズ ホワイトソース しろいんげんまめ ぶたにく	たまねぎ ブロッコリー にんじん キャベツ こまつな コーン	546 kcal 30.8 g 16.8 g 2.7 g
23	木	ごはん	牛乳	★ にしめ ©座間市	はくさいの さっぱりづけ / ごまふりかけ		こめ さといも さとう ごまあぶら ごま ふりかけ	ぎゅうにゅう こうやどうふ さつまあげ こんぶ ちくわ	にんじん れんこん しいたけ こんにゃく いんげん はくさい きゅうり しょうが	562 kcal 19.6 g 12.1 g 2.0 g
24	金	こめこ ロール パン	牛乳	みそにこみうどん	だいがくいも		こめこロールパン うどん あぶら さとう ごまあぶら さつまいも ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	にんにく にんじん だいこん はくさい ねぎ こまつな こんにゃく	587 kcal 21.0 g 19.2 g 2.3 g
27	月	(ごはん)	牛乳	★ きんぴらどん	さといもの みそしる / はなみかん		こめ あぶら さとう ごま さといも	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ みそ	ごぼう にんじん しらたき たまねぎ はくさい こまつな ねぎ みかん	567 kcal 21.1 g 14.0 g 1.8 g
28	火	★ ひじき ライス	牛乳	ししゃもの フリッター	はくさいスープ		こめ むぎ バター あぶら こむぎこ てんぷらこ	ひじき とりにく ぎゅうにゅう ししゃも ぶたにく ベーコン とうふ	たまねぎ にんじん コーン えだまめ はくさい しょうが	546 kcal 22.7 g 18.2 g 2.7 g
29	水	ごはん	はっこう にゅう	★ 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 さとう	はっこうにゅう ぶたにく しろいんげんまめ チーズ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ごぼう れんこん えだまめ キャベツ きゅうり コーン れもんかじゅう	644 kcal 19.0 g 11.8 g 1.6 g
30	木	きなこあげ パン	牛乳	どさんこじる	バナナ		コッペパン あぶら さとう じゃがいも バター	きなこ ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ わかめ みそ	にんじん こまつな キャベツ ねぎ コーン バナナ	654 kcal 25.6 g 24.0 g 2.5 g
31	金	ごはん	牛乳	さかなの たつたあげ	ひきないり ©座間市 / すましじる		こめ かたくりこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう さわら あぶらあげ とうふ なると	しょうが だいこん にんじん しらたき えのきたけ ねぎ こまつな	592 kcal 23.2 g 17.1 g 1.8 g

3学期が始まりました。
寒い日が続きますが、風邪などに負けない体をつくるために、好ききらいせず、しっかり食べましょう！

★マークは
かみかみメニュー

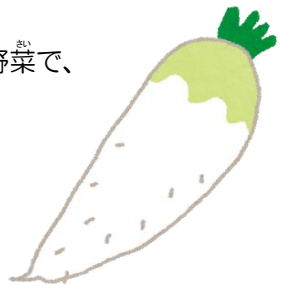
今月の
座間の食材

☆23（木）
座間の味　郷土料理を知ろう！
「煮しめ」
☆31日（金）
日本の郷土料理を知ろう！
福島県
「ひきな炒り」
©座間市

☆27（月）
かながわ
産品デー給食
座間市や神奈川県の
食材がたくさん
入ります！

☆14日（火）
中華おこわ
みんなが大切に育てた入谷っ子米（もち米）が入っています。特別おいしいと思いますよ！

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」　☆☆1月『ひきな炒り』☆☆

「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」とは千切り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、油揚げを醤油や砂糖で甘辛く味付けをした料理です。
さつま揚げや鶏肉など、使う具材によってさまざまで、それぞれの家庭の味があるそうです。
切干大根で作ることもありますが、今日の給食では生の大根を使いました。大根は今の季節が旬の野菜で、
おいしさも栄養も満点です。福島県の郷土料理を味わって食べてくださいね。