令和6年度

10月 献立表

座間市立入谷小学校

今月の食育目標　食べものと健康について知り、楽しんで食べよう！

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	さいりょう きいろ エネルギーのもとになる	さいりょう あか 体をつくるもとになる	さいりょう 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
1	火	(ごはん)	牛乳	ひじきそぼろどん	けんちんじる		こめ ごまあぶら さとう ごま あぶら さといも	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき とりにく とうふ	にんじん ピーマン しらたき だいこん ごぼう こまつな	538 kcal 20.1 g 13.7 g 1.5 g
2	水	(サンドパン)	牛乳	コロッケサンド	フォーのスープ	バナナ	サンドパン あぶら さとう フォー	ぎゅうにゅう コロッケ とりにく	たまねぎ にんじん もやし こまつな にら しょうが バナナ	685 kcal 22.8 g 23.6 g 3.1 g
3	木	ごはん	牛乳	とうふのちゅうかに	ナムル		こめ じゃがいも ごまあぶら さとう かたくりこ ごま	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく うずらのたまご	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ チンゲンサイ しいたけ ほうれんそう もやし	566 kcal 22.5 g 15.0 g 1.6 g
4	金	ツナときのこのピラフ	牛乳	とりにくのコロコロあげ	マカロニスープ		こめ むぎ バター あぶら かたくりこ マカロニ	かつおツナ ぎゅうにゅう とりにく だいず ぶたにく	たまねぎ にんじん しめじ エリンギ えだまめ キャベツ こまつな コーン	585 kcal 26.7 g 18.1 g 2.1 g
7	月	こめこロールパン	牛乳	イタリアンスパゲティ	ツナとわかめのサラダ		こめこロールパン スパゲティ あぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン チーズ ツナ わかめ	にんにく たまねぎ にんじん ピーマン パセリ マッシュルーム トマト キャベツ きゅうり	588 kcal 26.9 g 19.3 g 2.7 g
8	火	ごはん	牛乳	ぶたキムチ	はるさめスープ		こめ ごまあぶら さとう ごま かたくりこ はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ	しょうが にんにく キムチ ねぎ にんじん たまねぎ もやし たけのこ こまつな キャベツ	573 kcal 23.1 g 13.4 g 1.9 g
9	水	チーズパン	牛乳	ひっつみ	★ スパイシービーンズ		チーズパン こむぎこ しらたまこ かたくりこ あぶら	ぎゅうにゅう とりにく なると だいず	ねぎ にんじん こまつな しめじ はくさい だいこん ごぼう	635 kcal 29.4 g 22.5 g 2.7 g
10	木	ごはん	牛乳	さばのみそだれ	さわにわん		こめ さとう ごま かたくりこ	ぎゅうにゅう さば みそ ぶたにく かまぼこ	しょうが ごぼう にんじん だいこん たけのこ えのきたけ ねぎ しいたけ	595 kcal 25.3 g 18.2 g 1.6 g
11	金	コッペパン	牛乳	ハンガリアシチュー	★ ひじきサラダ		コッペパン あぶら じゃがいも バター こむぎこ さとう ごま	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく ひじき とりにく	たまねぎ にんじん あかピーマン トマト えだまめ キャベツ コーン	592 kcal 25.8 g 22.1 g 2.8 g
15	火	さつまいもごはん	牛乳	ちくわのもみじあげ	みそしる		こめ むぎ さつまいも ごま てんぷらこ あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ちくわ こうやどうふ わかめ みそ	にんじん たまねぎ こまつな ねぎ	574 kcal 20.1 g 14.6 g 2.7 g
16	水	(ごはん)	牛乳	ドライカレーライス	★ かんぴょうサラダ	ヨーグルト	こめ あぶら じゃがいも こむぎこ さとう ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン だいず しろいんげんまめ チーズ ヨーグルト	しょうが にんにく たまねぎ にんじん えだまめ かんぴょう きゅうり もやし	669 kcal 25.7 g 17.2 g 1.8 g
17	木	くろパン	牛乳	さかなのハーブやき	ジャーマンポテト / やさいスープ		くろパン ノンエッグマヨネーズ パンこ オリーブゆ じゃがいも バター	ぎゅうにゅう メルルーサ ベーコン ぶたにく	たまねぎ パセリ にんじん キャベツ こまつな コーン	582 kcal 29.9 g 18.1 g 2.6 g
18	金	ガーリックトースト	牛乳	★ こんさいごまじる		みかん	しょくパン マーガリン あぶら ごま	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ みそ	にんじん だいこん れんこん ごぼう こまつな ねぎ こんにゃく みかん	570 kcal 21.2 g 25.6 g 2.4 g
21	月	(ソフトめん)	牛乳	きつねソフトめん	みそむしパン		ソフトめん さとう ホットケーキミックス	ぎゅうにゅう とりにく なると あぶらあげ みそ	にんじん はくさい こまつな ねぎ しいたけ かぼちゃ	626 kcal 26.2 g 15.3 g 1.8 g
22	火	ごはん	牛乳	がんもどきのうまに	ごまじょうゆあえ	こんぶのつくだに	こめ あぶら じゃがいも さとう ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく がんもどき さつまあげ つくだに	ごぼう にんじん だいこん ねぎ たけのこ こんにゃく しいたけ はくさい もやし きゅうり	577 kcal 21.5 g 14.6 g 1.6 g
23	水	コッペパン	発酵乳	さつまいもシチュー	★ かみかみサラダ		コッペパン あぶら さつまいも こむぎこ バター ごまあぶら さとう	はっこうにゅう ぶたにく ぎゅうにゅう なまクリーム しろいんげんまめ チーズ	にんじん たまねぎ えだまめ キャベツ きゅうり ごぼう コーン	599 kcal 22.4 g 15.1 g 2.3 g
24	木	(ごはん)	牛乳	ピリからもやしどん	とうがんのみそしる		こめ あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とうふ あぶらあげ みそ	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 とうがん こまつな	572 kcal 24.8 g 15.2 g 1.8 g
25	金	ロールパン	牛乳	さかなのかわりフライ	ペンネスープ		ロールパン こむぎこ パンこ げんまいフレーク あぶら じゃがいも ペンネ	ぎゅうにゅう たら ぶたにく	たまねぎ にんじん セロリー パセリ	660 kcal 30.5 g 23.8 g 2.3 g
28	月	ごはん	牛乳	★ さかなとだいずのケチャップあえ	ごもくスープ		こめ かたくりこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう かつお だいず とりにく とうふ	あかピーマン ピーマン たまねぎ にんにく しょうが はくさい にんじん たけのこ	615 kcal 28.1 g 16.0 g 1.5 g
29	火	きのこごはん	牛乳	ししゃものごまあげ	かきたまじる		こめ むぎ あぶら さとう てんぷらこ ごま かたくりこ	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう ししゃも とうふ なると たまご	にんじん まいたけ しめじ えのきたけ しいたけ しらたき えだまめ ねぎ こまつな	589 kcal 25.7 g 22.0 g 2.3 g
30	水	ごはん	牛乳	とりにくとだいこんのにもの	ごまドレッシングサラダ		こめ あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう とりにく きぬあげ	しょうが だいこん にんじん れんこん チンゲンサイ こんにゃく もやし キャベツ きゅうり	567 kcal 21.1 g 15.5 g 1.3 g
31	木	コッペパン	牛乳	★ まめとひきにくのインドに	はくさいサラダ		コッペパン あぶら じゃがいも こむぎこ さとう ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず きんときまめ ツナ	にんにく たまねぎ にんじん トマト はくさい きゅうり	584 kcal 27.7 g 19.6 g 2.6 g

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。

表示している栄養価は4年生のものです。

今月の座間の食材

☆9日（水）日本の郷土料理を知ろう！「青森県：ひっつみ」

●がんもどき●

「がんもどき」とは、大豆を加工して作る食材のひとつです。短く「がんも」と呼ばれることもあります。水気をしぼった豆腐に、にんじんやしいたけなどを混ぜ合わせ、丸くして油で揚げて作ります。おでんや煮物に使われることが多い食材です。

名前の「がん」は鳥の「鴈」、「もどき」は「似ている」という意味です。もともとはお寺で食べられていた精進料理のひとつで、肉の代用品として作られました。鴈はとてもおいしかったそうですが、手に入りにくいことから、豆腐の材料でもある畑の肉「大豆」を使って鴈に味を似せた「がんもどき」が作られたそうです。

給食では、一口サイズのがんもどきをいれた煮物を作ります。味わって食べてください。

今月は遠足や修学旅行、運動会練習など行事が盛りだくさんですね！元気に参加できるように、しっかり食べて体調を整えておきましょう。

★マークは かみかみメニュー よくかんで 食べましょう！

令和6年度　献立テーマ　「日本の郷土料理を知ろう！」

☆☆　10 月　「青森県：ひっつみ」　☆☆

「ひっつみ」とは、青森県の郷土料理です。青森県の南部地域は「やませ」という冷たい風が吹きつけるため米作りには厳しい土地でした。そのため「ひっつみ」や「せんべい汁」「そば」といった小麦粉やそば粉を使った郷土料理が多く伝わりました。

こねた小麦粉をひっぱり小さくちぎって鍋に入れるところから「ひっつみ」と呼ばれるようになりました。具やだしは、地域や季節、家庭ごとに異なります。沿岸部ではカニや魚介、山間部では鶏肉を多く使い、季節の野菜をたっぷり入れて作ります。

給食でも実際に小麦粉をこねて小さくちぎり、座間市のおいしい野菜をたくさん入れて作ります。寒い風土の中、作物の収穫や家族の健康を願い、受け継がれてきた郷土の味「ひっつみ」を味わって食べましょう！