

令和7年度			4月			献立表			座間市立入谷小学校		
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よう							
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	
				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	たんぱく質 脂質 食塩相当量	
11	金	(ごはん)	牛乳	★ ひじきそぼろどん	みそしる		こめ ごまあぶら さとう ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき とうふ みそ	にんじん ビーマン しらだき だいこん こまつな ねぎ	542 kcal 21.1 g 13.4 g 1.7 g	
14	月	ごはん	牛乳	とうふのちゅうかに	はるさめサラダ		こめ じゃがいも こまあぶら さとう かたくりこ はるさめ あぶら こま	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 だけのこ チンゲンサイ しいたけ キャベツ きゅうり	603 kcal 21.7 g 17.1 g 1.6 g	
15	火	ナン	牛乳	★ キーマカレー	キャベツの サラダ		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 ぶたにく だいず しろういげんまめ チーズ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ りんご キャベツ きゅうり コーン	576 kcal 27.8 g 25.3 g 2.7 g	
16	水	(ごはん)	牛乳	にくやさしいため	なめこじる	バレンシア オレンジ	こめ あぶら ごま かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ わかめ とうふ	しょうが にんにく ねぎ たまねぎ チンゲンサイ もやし にんじん しいたけ なめこ だいこん バレンシアオレンジ	610 kcal 24.1 g 15.8 g 2.1 g	
17	木	くろパン	牛乳	さかなのハーブやき	リヨネーズ ポテト やさしいスープ		くろパン マヨネーズ パンこ オリーブあぶら じゃがいも バター	ぎゅうにゅう ホキ ベーコン ぶたにく	たまねぎ バセリ にんじん キャベツ こまつな コーン	579 kcal 29.6 g 17.8 g 2.6 g	
18	金	しらす ごはん	牛乳	★ とりにくの コロコロあげ	すましじる		こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ	わかめ とりにく しらす あぶらあげ ぎゅうにゅう だいず とうふ なた	にんじん だけのこ しいたけ えのきだけ ねぎ こまつな	556 kcal 26.0 g 17.6 g 2.9 g	
21	月	ロールパン	牛乳	にこみそば	じゃがいもの チーズやき		ロールパン うどん あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく なた あぶらあげ ハム チーズ	にんじん ごぼう こまつな ねぎ しいたけ たまねぎ バセリ	702 kcal 27.7 g 26.4 g 2.6 g	
22	火	ごはん	牛乳	さかなの かわりソース	ごもくスープ		こめ こむぎこ かたくりこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう さば とりにく とうふ	たまねぎ はくさい にんじん だけのこ	656 kcal 25.3 g 22.7 g 1.6 g	
23	水	セサミトースト	牛乳	どさんこじる		バナナ	しょくパン マーガリン さとう ごま ねりごま じゃがいも バター	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 パナナ	603 kcal 22.3 g 24.5 g 2.3 g	
24	木	ごはん	牛乳	にくじゃが	よごし	おかか ふりかけ	こめ あぶら じゃがいも さとう こま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ みそ ふりかけ	たまねぎ ごぼう にんじん いんげん こんにゃく こまつな キャベツ もやし	578 kcal 22.3 g 14.7 g 1.5 g	
25	金	コッペパン	牛乳	★ チリコンカン	ツナサラダ		コッペパン あぶら マカロニ こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず きんとときまめ しろういげんまめ チーズ ツナ	にんにく たまねぎ にんじん バセリ トマト キャベツ きゅうり だいこん	614 kcal 28.8 g 21.2 g 2.4 g	
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 バター あぶら てんぷらこ ビーフン	とりにく ウインナー 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 バセリ キャベツ こまつな コーン	569 kcal 21.9 g 17.3 g 2.4 g	
30	水	ソフト フランス パン	発酵乳	マカロニの クリームに	みそドレッシング サラダ		ソフトフランスパン あぶら マカロニ こむぎこ バター さとう こまあぶら こま	はっこうにゅう とりにく ペーコン ぎゅうにゅう しろういげんまめ チーズ なまクリーム みそ	たまねぎ にんじん しめじ えだまめ だいこん キャベツ きゅうり しょうが	628 kcal 24.8 g 15.1 g 2.3 g	24日 1年生練習給食 1年生は、25日から スタートする給食にむけて 練習をします。



◎座間市

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！



◎座間市

進級おめでとうございます。
また4月から一同、力を
合わせてがんばります。給食
を楽しみにしてくれる子が
ふえると
嬉しいです。



★マークは
かみかみ
メニュー



今月の座間の野菜
こまつな
ながねぎ
だいず
おこめ



☆21(月)
座間の郷土料理
「煮込みそば」



◎座間市

24日
1年生練習給食
1年生は、25日から
スタートする給食にむけて
練習をします。



1年生
給食スタート



☆24(木)
郷土料理を知ろう！
富山県「よごし」



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』☆☆

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。
また味つけも砂糖やみそ、ごまの他、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、白ごまで味付けして作ります。

