

令和8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						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！	
日	曜日	主食	の み も の	おかず		そのほか	ざいりよう			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
9	木	(ごはん)	牛乳	ツナそぼろどん	とんじる		こめ さとう こまあぶら	ぎゅうにゅう ツナ こうやどうふ ぶたにく とうふ みそ	にんじん たまねぎ ねぎ ごぼう だいこん こまつな こんにゃく	598 kcal 27.6 g 17.3 g 1.9 g	 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。
10	金	コッペパン	発酵乳	★ チリコンカン	★ かんぴょう サラダ		コッペパン あぶら マカロニ こむぎこ さとう こまあぶら こま	はっこうにゅう ぶたにく ミックスビーンズ だいずミート しろういげんまめ チーズ	にんじん たまねぎ にんじん パセリ トマト かんぴょう きゅうり もやし ほうれんそう	590 kcal 26.3 g 14.3 g 2.4 g	
13	月	くろパン	牛乳	ホホワイトシチュー	みそ ドレッシング サラダ		くろパン あぶら じゃがいも バター こむぎこ さとう こまあぶら こま	ぎゅうにゅう とりにく パーコン 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 えだまめ だいこん キャベツ しょうが	567 kcal 24.3 g 21.5 g 2.1 g	 今月の座間の食材 こまつな ねぎ みそ こめ
14	火	ごはん	牛乳	プルコギ	あおなのスープ		こめ あぶら こまあぶら さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ずらのたまご とりにく	にんじん たまねぎ にんじん えだまめ けのきだけ にら あかヒーマン りんご チンゲンサイ もやし	591 kcal 25.8 g 15.7 g 1.9 g	
15	水	コッペパン	牛乳	エビの チリソースあえ	ごもくスープ	★ ござかな	コッペパン かたくりこ あぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう とりにく エビ とうふ ござかな	にんじん たまねぎ しいだけ ヒーマン トマト にんにく はくさい だけのこ	526 kcal 28.6 g 16.6 g 2.8 g	
16	木	ごはん	牛乳	じゃがいもの そぼろに	よごし	のりふりかけ	こめ あぶら じゃがいも さとう かたくりこ こま	ぎゅうにゅう ぶたにく だいずミート きめあげ みそ ぶりかけ	たまねぎ にんじん ごぼう たけのこ えだまめ しらたき こまつな キャベツ もやし	588 kcal 22.4 g 13.9 g 1.5 g	
17	金	カレー ピラフ	牛乳	★ ししゃもの フリッター	やさいスープ		こめ むぎ パター チーズ こむぎこ てんぷらこ じゃがいも	とりにく ウインナー チーズ ぎゅうにゅう ししゃも ぶたにく	たまねぎ エリンギ にんじん パセリ キャベツ	576 kcal 23.2 g 19.8 g 2.3 g	 ★20日(月) 座間の郷土料理 「煮込みそば」
20	月	チーズ パン	牛乳	にこみそば	じゃがいもの チーズ焼き		チーズパン うどん あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく なると あぶらあげ ハム チーズ	にんじん ごぼう こまつな ねぎ しいだけ たまねぎ パセリ	578 kcal 26.0 g 21.8 g 2.4 g	
21	火	(ごはん)	牛乳	にくみそどん	★ もずくじる	ネーブル オレンジ	こめ こまあぶら さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいずミート ひじき みそ もずく かまぼこ とうふ たまご	しょうが たまねぎ しいだけ こまつな オレンジ	586 kcal 24.1 g 14.1 g 2.3 g	 23日 1年生練習給食 1年生は、24日から スタートする給食に むけて練習をします。
22	水	ロール パン	牛乳	さかなの ハーブチーズ焼き	マッシュポテト ★ きりぼしだいこん スープ	いちごジャム	ロールパン マーガリン ソンエッグマヨネーズ パンこ じゃがいも パター あぶら イチゴジャム	ぎゅうにゅう ホキ チーズ しろういげんまめ ぶたにく	たまねぎ にんじん キャベツ えのきだけ だいこん	568 kcal 28.4 g 21.1 g 2.5 g	
23	木	ごはん	牛乳	にくやさしいため	★ わかめスープ		こめ あぶら こま かたくりこ こまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく 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 にんじん しいだけ もやし	561 kcal 21.8 g 14.5 g 2.0 g	 1年生 給食スタート
24	金	ラスク	牛乳	みそワントン スープ		バナナ	しょうパン マーガリン さとう ワントンのかわ こまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	だいこん にんじん たまねぎ もやし とうもろこし ねぎ しょうが バナナ	537 kcal 19.7 g 19.2 g 2.1 g	
27	月	(ごはん)	牛乳	ハヤシライス	ツナサラダ		こめ 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 チーズ ツナ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト きゅうり だいこん	618 kcal 20.2 g 17.3 g 1.8 g	 ★マークは かみかみ メニュー
28	火	たいめし	牛乳	★ とりにくの コロコロあげ	すましじる		こめ むぎ さとう あぶら かたくりこ	たい あぶらあげ きゅうにゅう とりにく とうふ なると	にんじん ごぼう えだまめ えのきだけ ねぎ こまつな	578 kcal 31.7 g 18.4 g 2.3 g	
30	木	ソフト フランス パン	牛乳	さかなの かわりソース	フォーのスープ	アセロラ ゼリー	ソフトフランスパン こむぎこ かたくりこ あぶら さとう フォーゼリー	ぎゅうにゅう さけ 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	591 kcal 28.2 g 19.1 g 2.4 g	 ★28日(火) 日本の郷土料理を知ろう！ 「愛媛県：たいめし」

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8年度 献立テーマ 「日本の郷土料理を知ろう！」

今年度の献立テーマは「日本の郷土料理を知ろう！」です。

私たちは普段「和食」という言葉を日本の料理を指す単語として使っていますが、食材が季節に合わせて変わることや、料理の手法、構成、料理を盛り付ける器や食べ方、さらには食べる際に込められる気持ちや年中行事との関わりなども「和食」という文化に含まれています。

つまり、「和食」は単なる料理ではなく「食べることに関する日本人の習わし」です。

和食文化は、家族や地域の絆を深め、故郷や日本の良さを再認識し、日本人であることに誇りを持つことに繋がっています。

和食文化を次世代へ伝えていくことは食を通じて、日本人が大切にしてきた心を伝えていくことでもあります。

昨年度までは座間市の郷土料理を紹介してきましたが、日本各地にその土地の食べ物や特色を生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。今年度は日本の

+

☆☆ 4月『たいめし』☆☆

鯛めしは愛媛県の郷土料理です。鯛めしの歴史は古く、神功皇后の時代には、作られていたといわれます。

皇后が、鹿島明神に祈願した折、漁師たちから献上された鯛を吉兆と喜ばれ、その鯛と米をいっしょに炊き込み、供えたといわれています。鯛という魚は、「めでたい」のたいに通じるところから、お祝いの料理によく使われます。本当の鯛めしは、鯛と米だけで炊くものですが、給食では、栄養価を考えて人参やごぼうも加えてアレンジをしています。

