



4月 給食予定献立表



ほくぶくん

令和7年度 四街道市立北部学校給食共同調理場

ほくぶちゃん

食材産地情報

米 四街道市・千葉
 パン(小麦粉) 千葉・北海道
 牛乳 千葉
 豚肉 千葉・群馬
 秋田・宮城・北海道
 鶏肉 岩手
 ハム 千葉・群馬
 ベーコン 千葉・群馬
 鶏卵 日本
 あかうお アラスカ
 かまぼこ ロシア
 ちくわ 北海道・タイ
 さば 北海道
 たら アメリカ
 ツナ タイ
 大豆 宮崎・北海道
 里芋 千葉
 じゃが芋 北海道
 鹿児島・長崎
 さつま芋 四街道市
 枝豆 北海道
 カリフラワー エクトル
 キャベツ 千葉・神奈川
 きゅうり 千葉・群馬
 ごぼう 千葉・青森・茨城
 小松菜 千葉・茨城
 根生姜 高知
 大根 千葉・神奈川
 玉葱 北海道
 チンゲン菜 千葉・茨城
 コーン アメリカ
 トマト イタリア
 人参 千葉・栃木
 徳島
 白菜 茨城・群馬
 にんにく 青森
 長葱 千葉・茨城
 埼玉
 葉葱 佐倉市
 ほうれん草 千葉・群馬
 ブロッコリー エクトル
 もやし 栃木
 オレンジ アメリカ
 干椎茸 日本
 のり 香川・岡山
 ひじき 日本
 ※産地については、市場での調達に納入当日のため、最新の出荷状況及び普段からの取引実績を考慮しての予定です。
 また、出荷制限や出荷禁止となった食品については市場に出回りません。

日付	牛乳	献立名	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	主 な 材 料 と そ の 働 き					
				体をつくるものになる		体の調子を整えるものになる		エネルギーのもとになる	
				1群 肉・魚・卵 豆・豆製品	2群 海藻・小魚 牛乳・乳製品	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 穀類・芋 砂糖	6群 油脂 脂肪の多い食品
11(金)	MILK	ご飯 鶏肉の照り焼き 白玉汁 ちくざ和え	763 31.8 21.1 2.5	鶏肉 油揚げ 竹輪	牛乳	人参 ほうれん草 小松菜	ごぼう 長葱 もやし	米 砂糖 白玉餅 里芋	サラダ油 ごま ごま油
14(月)	MILK	ご飯 赤魚の甘酢ソースがけ 肉じゃが ごまごぼうサラダ	762 30.0 18.3 1.9	赤魚 豚肉 鶏肉	牛乳	人参	玉葱 ごぼう もやし 枝豆	米 砂糖 でん粉 じゃが芋	サラダ油 マヨネーズ ごま
15(火)	MILK	入学・進級 お祝い献立 ご飯 ハンバーグ・オニオンソース ABCスープ ポパイサラダ マスカットゼリー	851 30.5 29.1 2.7	鶏肉 豚肉 ベーコン	牛乳 のり	人参 ほうれん草 小松菜	玉葱 コーン しめじ えのきたけ	米 砂糖 でん粉 マカロニ ゼリー	サラダ油
16(水)	MILK	ご飯 焼売2個 麻婆豆腐 スタミナサラダ	830 34.6 27.1 2.7	鶏肉 豚肉 豆腐 大豆 味噌	牛乳	にら 人参 ブロッコリー	玉葱 生姜 にんにく きゅうり キャベツ	米 砂糖 でん粉 焼売の皮	ごま油 サラダ油
17(木)	MILK	食パン いちごジャム 鶏肉のレモン焼き ミネストローネ コーンサラダ	773 33.3 30.1 3.3	鶏肉 大豆 ベーコン	牛乳	人参 ブロッコリー トマト	レモン 玉葱 コーン きゅうり キャベツ	パン ジャム じゃが芋	マーガリン サラダ油
18(金)	MILK	チキンカレーライス ひじきのサラダ オレンジ	801 28.1 23.3 2.6	鶏肉 大豆 ツナ	牛乳 ひじき チーズ	人参 トマト	にんにく 生姜 玉葱 きゅうり オレンジ	米 大麦 じゃが芋 砂糖	サラダ油
21(月)	MILK	あんかけご飯 春巻 ブロッコリーの中華和え アセロラミルクゼリー	805 27.9 22.7 2.8	鶏肉 大豆 ツナ	牛乳	人参 小松菜 ブロッコリー	椎茸 白菜 生姜 コーン	米 砂糖 でん粉 春巻の皮 ゼリー	ごま油 大豆油
22(火)	MILK	ご飯 鶏肉の香味焼き 肉豆腐 のり	830 37.8 28.0 2.5	鶏肉 味噌 豚肉 大豆 豆腐	牛乳 のり	にら 人参 小松菜 ほうれん草	生姜 玉葱 にんにく 長葱 えのきたけ 大根 椎茸 きゅうり	米 砂糖	ごま油 サラダ油
23(水)	MILK	セサミトースト 米粉のシチュー 焼肉サラダ	838 31.7 35.3 2.8	鶏肉 いんげん豆 大豆 豚肉	牛乳 スキムミルク 生クリーム チーズ	人参 パセリ 小松菜	玉葱 にんにく 生姜 もやし	パン 砂糖 じゃが芋 米粉	ごま マーガリン バター ごま油
24(木)	MILK	ご飯 鯖のスタミナ焼き 担々ビーフンスープ チョレギサラダ	822 29.8 33.3 2.8	鯖 鶏肉 大豆 味噌	牛乳 のり	人参 チンゲン菜	にんにく 筍 生姜 玉葱 長葱 きゅうり キャベツ もやし	米 砂糖 クイツティオ	ごま油 ごま
25(金)	MILK	ご飯 おかけコロッケ 豚汁 花野菜サラダ チーズ2個	796 27.6 27.9 2.8	豚肉 豆腐 油揚げ 味噌 ツナ	牛乳 チーズ	人参 小松菜 ブロッコリー	ごぼう 大根 長葱 カリフラワー コーン	米 パン粉 砂糖	大豆油 サラダ油
28(月)	MILK	麦ご飯 鱈のオイネーズ焼き さつま汁 納豆和え ヨーグルト	773 35.0 17.1 2.2	すけそうだら 鶏肉 味噌 豆腐 納豆	牛乳 ヨーグルト	パセリ 人参 小松菜 葉葱	にんにく 大根 長葱	米 大麦 さつま芋	マヨネーズ サラダ油
30(水)	MILK	ふわふわ丼 蒲鉾の磯香天ぷら 切干大根のごま味噌和え	862 35.9 29.3 2.9	鶏肉 大豆 豆腐 卵 蒲鉾 味噌 豚肉	牛乳	人参 小松菜	玉葱 にんにく 長葱 きゅうり 椎茸 切干大根	米 砂糖 麩 でん粉	サラダ油 ごま油 ごま 大豆油

※献立表に記載してある食品は主に使用している食品であり、すべての食品についての記載ではありませんのでご了承ください。

※食材の入荷状況等の都合により、献立や材料が変わる場合があります。

ご入学・ご進級おめでとうございます

新学期が始まりました。午前中から元気に楽しく学校生活を送るためには、朝ごはんをとることが大切です。毎日必ず朝ごはんをとってから登校しましょう。

今年度も安全・安心でおいしい給食をつくりま



学校給食は、子どもたちの心と体の成長を支える役割があります。おいしいことはもちろん、安心・安全であることが重要です。栄養バランスよく、さまざまな食材を使った献立で、徹底した衛生管理のもと、食中毒や食物アレルギー事故の防止に努めています。



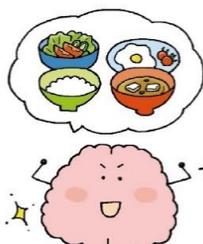
給食当番の着る白衣は、クラスのみなで使います。お子さんが給食当番の時は、週末の洗濯やアイロンがけ、また、ボタンが取れかかっていたらボタンつけなどをよろしくお願いします。



朝から脳を元気にするには

わたしたちは、朝食で午前中のエネルギーや栄養素を補給しています。朝食ぬきはエネルギー不足で、脳を元気に働かせることができません。

また、朝食におかずをたくさん食べている人の方が、テストの点数がよいという研究結果もあります。朝から脳を元気にするには、主食だけではなくおかずをしっかり食べることが大切です。



毎月の献立表をご確認ください

毎月配付している献立表には、献立名や使用している食材などが書かれています。食べたことがない食材があった時は、ぜひご家庭で一度食べてみてください。家族と一緒に確認して、話題にしてみませんか。

給食の持ち物チェック表

- ☆ ハンカチ
- ☆ ランチョンマット
- ☆ マスク

	1カ月の平均値	栄養基準量
エネルギー	808kcal	830kcal
たんぱく質(※)	31.8g (15.8%)	(13~20%)
脂質(※)	26.4g (29.3%)	(20~30%)
食塩相当量	2.6g	2.5g未満

※学校給食における摂取エネルギーに対する割合

献立表は職員室前廊下に置いてあります。ご自由にお取りください。

いただきます～す



給食だより
令和7年4月
四街道市立北部学校給食共同調理場

学校給食について

今年度の給食は、4月11日(小学校新1年生は4月15日)から始まります。衛生的で安全であることはもちろん、喜んで食べていただける給食を提供していきたいと考えています。今回の給食だよりでは、学校給食の目標や栄養についてなどをご紹介します。

【学校給食の目標】 7つの目標に沿って給食を提供しています

出典:学校給食法第2条

1. 適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。
2. 日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、望ましい食習慣を養うこと。
3. 学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。
4. 食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。
5. 食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。
6. わが国や各地域の優れた伝統的な食文化について理解を深めること。
7. 食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。

※学校給食は単に昼食を提供するというだけでなく、教育の一環として実施していくことが明確に示されています。



【学校給食栄養摂取基準量】

区分	基準値			
	児童(6～7歳)	児童(8～9歳)	児童(10～11歳)	生徒(12～14歳)
エネルギー (kcal)	530	650	780	830
たんぱく質 (%)	学校給食による摂取エネルギー全体の13～20%			
脂質 (%)	学校給食による摂取エネルギー全体の20～30%			
ナトリウム(食塩相当量) (g)	1.5未満	2未満	2未満	2.5未満
カルシウム (mg)	290	350	360	450
マグネシウム (mg)	40	50	70	120
鉄 (mg)	2	3	3.5	4.5
ビタミンA (μgRAE)	160	200	240	300
ビタミンB ₁ (mg)	0.3	0.4	0.5	0.5
ビタミンB ₂ (mg)	0.4	0.4	0.5	0.6
ビタミンC (mg)	20	25	30	35
食物繊維 (g)	4以上	4.5以上	5以上	7以上

成長期の児童・生徒が、健康で元気に過ごせるように、バランスのよい献立を考えています。



※亜鉛についても摂取に配慮しています。

【北部調理場で作っています】

八木原小学校、大日小学校、栗山小学校、南小学校、千代田中学校の5校分、約2300食を調理場で用意しています。

◆献立について…

主食は週4日以上、ご飯を出すことを基本とし、パンや麺も使用しています。牛乳は成長期に欠かせないカルシウムや良質のたんぱく質を多く含むため、毎日つきます。おかずは煮物、揚げ物、炒め物、焼き物、蒸し物、汁物、和え物などを組み合わせて、献立に変化をもたせるよう考えています。また、行事食や郷土料理、世界の料理を取り入れるなど、給食が楽しみになるような工夫をしています。



◆安全・衛生面について…

加熱調理を原則とし、加熱時間と温度の管理を徹底しています。(ただし、果物とミニトマトは生で提供しています)また、食材は原材料や産地、加工工場の情報などを食材業者から取り寄せるなどして安全な食材であることを確認しています。安全を優先し、献立内容や使用食材を変更させていただく場合もありますので、ご了承ください。

◆地場産物の活用について…

年間を通じて、四街道市産の米を使用しています。また、地元四街道市の農家の方やJAちばみらいの協力により、様々な四街道産の食材を使用しています。地場産物を特に多く使用した、特別な献立も登場しますので、ぜひご注目ください。

◆その他…

毎月配付する献立表には、食材の産地情報や、1か月の平均栄養摂取量などを記載しています。また、裏面には、四街道市学校栄養士会で作成した食育だよりや給食メニューのレシピ紹介などを記載しています。ご家庭での食に関する話題の一つとして、ご活用いただけたらと思います。

～給食費について～

給食の食材は、お預かりした給食費で購入しています。円滑な給食運営のため、給食費の確実な納入にご理解とご協力をお願いします。

1か月給食費
小学校 4800円
中学校 5900円



給食に関してご意見やご不明な点、お困りのことなどがございましたらご連絡ください。



毎月19日は「食育の日」

北部学校給食共同調理場
TEL 421-3638
FAX 424-2055