



9月 きゅうしょくよていこんだてひょう



ほくぶくん

※調理場の給食実施日の献立表です。各学校が振替休業等で給食の無い日にも献立が記載されていますのでご了承ください。

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

ひづけ	ぎゅうにゅう	こんだてめい	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	おもなざいりょうとそのはたらき					
				あか		みどり		き	
				からだをつくるもとになる		からだのちょうしをととのえるもとになる		エネルギーのもとになる	
5 (金)		ハヤシライス こまつなのカルちゃんサラダ オレンジ	650 23.3 22.7 1.7	ぶたにく だいず ツナ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト こまつな しいたけ キャベツ コーン オレンジ	にんにく たまねぎ しめじ マッシュルーム もやし パイン レモン	こめ おおむぎ さとう こむぎこ	サラダあぶら マーガリン
8 (月)		セルフチャプチェどん キャロットサラダ フルーツしらたま	686 22.1 17.9 1.7	ぶたにく だいず ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん にんにく しょうが たまねぎ もやし きゅうり レモン	にんにく しょうが きゅうり レモン	こめ ごまあぶら はるさめ さとう しらたま ゼリー	サラダあぶら
9 (火)		ごはん いわしカレーハンバーグフライ じゃがいもとわかめのみそしる チキンサラダ	646 28.1 23.8 2.2	いわし ぶたにく あぶらあげ みそ とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな にんじん キャベツ えだまめ	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ えだまめ	こめ だいずあぶら パンこ サラダあぶら ごまあぶら ごま	
10 (水)		レモントースト チキンカチャトラ マカロニサラダ	626 25.8 27.0 2.3	とりにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん レモン ブロッコリー にんにく セロリ たまねぎ しめじ マッシュルーム きゅうり コーン	たまねぎ にんにく セロリ たまねぎ しめじ きゅうり コーン	こめ さとう オリーブオイル でんぷん マヨネーズ	サラダあぶら マヨネーズ
11 (木)		ごはん とりにくのしちみやき じゃがいものそばろに とうふサラダ	607 28.2 17.9 1.9	とりにく ぶたにく だいず とらふ かつおぶし	ぎゅうにゅう のり	にんじん しょうが たまねぎ キャベツ えだまめ	しょうが たまねぎ えだまめ	こめ さとう ごまあぶら サラダあぶら	
12 (金)		ちゅうかふうたきこみごはん にくだんごこ ぶたしゃぶあえ はちみつレモンゼリー	634 22.8 19.6 1.9	ぶたにく だいず とりにく	ぎゅうにゅう かんてん	にんじん こまつな しいたけ たけのこ ながねぎ キャベツ きゅうり にんにく	しょうが しいたけ たけのこ ながねぎ きゅうり にんにく	こめ さとう ゼリー ごま	サラダあぶら ごま
15 (月)		けいろうのひ							
16 (火)		なつやさいキーマカレーライス こまつなのイタリアンサラダ ヨーグルト	642 24.1 18.6 1.7	ぶたにく だいず ツナ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん トマト ピーマン こまつな パジル えだまめ あかピーマン キャベツ コーン	にんにく しょうが たまねぎ なす えだまめ キャベツ コーン	こめ おおむぎ さとう	サラダあぶら
17 (水)		ごはん かまぼこいそかてんぷら にくどうふ ブロッコリーとコーンのサラダ	650 26.5 24.2 1.7	かまぼこ ぶたにく とうふ ツナ	ぎゅうにゅう あおさのり	にんじん こまつな ブロッコリー	たまねぎ えのき ななめがね しいたけ コーン	こめ こむぎこ さとう	だいずあぶら サラダあぶら
18 (木)		セルフクッパ スタミナあえ きなこふラスク	627 24.6 22.6 1.9	とりにく たまご ぶたにく きなこ	ぎゅうにゅう	にんじん にんにく もやし ながねぎ しいたけ キャベツ きゅうり	しょうが にんにく ながねぎ しいたけ きゅうり	こめ おおむぎ ごま でんぷん マーガリン さとう ふ	ごまあぶら ごま サラダあぶら
19 (金)		にいがたけんのこんだて たれかつ ごはん たれかつ とんじる きりざい	646 30.0 22.1 2.6	とりにく だいず みそ なつとう ぶたにく あぶらあげ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな のざわな ごぼう ながねぎ	しょうが だいこん ごぼう ながねぎ	こめ こむぎこ だいずあぶら パンこ さとう ごま じゃがいも	サラダあぶら だいずあぶら
22 (月)		おひがんこんだて おはぎ ひじきごはん さばのこうみやき ポテトサラダ おはぎ	684 29.1 25.0 2.4	とりにく あぶらあげ ひじき だいず さば あずき	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ しいたけ えだまめ にんにく ながねぎ コーン きゅうり	しょうが ごぼう えだまめ にんにく きゅうり	こめ さとう じゃがいも マヨネーズ	サラダあぶら ごまあぶら マヨネーズ
23 (火)		しゅうぶんのひ							
24 (水)		とうにゅうフレンチトースト メープル ポークビーンズ ブロッコリーときのこのソテー	621 26.9 21.4 2.2	たまご ぶたにく しろういげんまめ なまクリーム だいず とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ たまねぎ エリンギ トマト エリンギ しめじ ブロッコリー	にんにく たまねぎ エリンギ しめじ	パン さとう メープル じゃがいも	サラダあぶら
25 (木)		ごはん とりにくのねぎしおやき いもだんごじる ごまみそあえ	611 28.6 18.1 2.1	とりにく ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな しいたけ キャベツ えだまめ	しょうが ながねぎ ごぼう だいこん	こめ ごまあぶら いももち さとう ごま	サラダあぶら ごま
26 (金)		ごはん すぶた はるさめサラダ パナナ	677 22.4 22.6 1.8	ぶたにく だいず とりにく	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ もやし えだまめ パナナ	しょうが にんにく たけのこ しいたけ えだまめ パナナ	こめ でんぷん さとう ごま はるさめ	だいずあぶら ごまあぶら ごま サラダあぶら
29 (月)		セルフふわふわどん しろみざかなのレモンしょうゆやき いそべあえ	621 29.7 18.8 2.4	とりにく とうふ たまご ぎんざわら	ぎゅうにゅう のり	にんじん こまつな ほうれんそう しいたけ しょうが レモン えのき たけ	たまねぎ ながねぎ しいたけ レモン えのき たけ	こめ おおむぎ さとう ふ でんぷん	サラダあぶら
30 (火)		ごはん やきぎょうざ チンジャオロースー フルーツあんにんどうふ	613 18.7 17.2 1.2	ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン あかピーマン パイン もも レモン	にんにく しょうが たけのこ もも レモン	こめ ぎょうざのかわ さとう でんぷん ゼリー	ごまあぶら

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・青森・岩手
鶏肉 岩手
鶏卵 栃木・茨城・群馬
鰯 千葉
銀さくら ニューゼaland
鯖 新潟
ツナ タイ
かつお節 静岡・鹿児島
白いんげん豆 カナダ
大豆 宮崎・アメリカ
カナダ
じゃが芋 四街道市
枝豆 北海道
キャベツ 群馬
きゅうり 千葉・福島
ごぼう 千葉・茨城・青森
小松菜 千葉・茨城
根生姜 熊本
セロリ 長野
大根 北海道
筍 タイ
玉葱 北海道・兵庫・佐賀
コーン タイ
トマト イタリア
なす 千葉・茨城・栃木
にら 千葉・茨城・栃木
人参 北海道
にんにく 青森
長葱 青森
パジル イタリア
パセリ 千葉・長野
ピーマン 福島・岩手・青森
赤ピーマン 韓国
ニューゼaland
ブロッコリー エクアドル
ほうれん草 千葉
もやし 栃木
オレンジ オーストラリア
アメリカ
パイン フィリピン
バナナ フィリピン
黄桃 ギリシャ
レモン アルゼンチン
えのき茸 長野・埼玉
エリンギ 長野
干椎茸 日本
しめじ 長野・新潟
マッシュルーム 千葉
のり 有明・瀬戸内海
ひじき 韓国
わかめ 三陸沖

※産地については、市場での調達が納入当日のため、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。

※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。

生活リズムをととのえる 早起き・早寝・朝ごはん

夏休みも終わり、学校生活が再開します。毎日元気にすごすには、早起き、早寝をして、3食をしっかりと食べて、生活リズムをととのえることが大切です。夏休み明けの今、生活習慣を見直して、規則正しい生活リズムを心がけましょう。



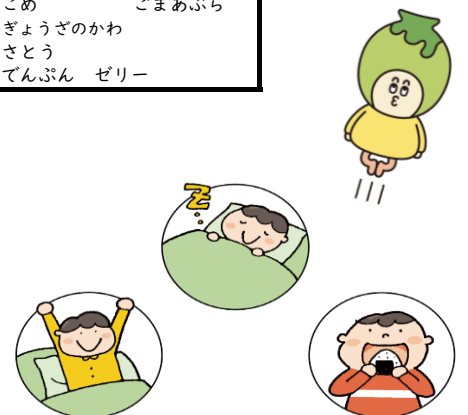
きゅうしょくをたべるまえは、せっけんをつかって、てをきれいにあらおう！

きゅうしょくのもちものチェックひょう

☆ 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	640kcal	650kcal
たんぱく質(※)	25.7g (16.0%)	(13~20%)
脂質(※)	21.2g (29.8%)	(20~30%)
食塩相当量	2.0g	2.0g未満

※学校給食における摂取エネルギーに対する割合



いただきます～す

給食だより
令和7年9月
四街道市学校栄養士会

＊育て！元気な四街道っ子＊ ～子どもに身につけてもらいたい食習慣～



朝ごはんを食べよう



朝ごはんを食べると、午前中に活動するための準備が整います。食べずに活動すると、エネルギー不足で集中力が欠けたり、疲れたり、いらいらしたりすることがあります。毎朝しっかり食べましょう。

朝ごはんの効果について

体や脳のエネルギーになる



・睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給することができ、元気に勉強したり、運動したりするための力になります。

体温が上がる



・食事をとることで、胃や腸が働きます。消化・吸収にエネルギーが使われて熱がつくられるため体温が上昇し、体が活動モードに切り替わります。

脳の働きを活発にする



・ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になり、脳を目覚めさせます。

排便を促す



・胃に食べ物が送り込まれると腸が動き始めて、排便を促します。排便を毎朝の習慣にすることで、生活リズムが整い、気持ちよく1日が始められます。

朝ごはんて学力UP ↑ 体力UP ↑



朝ごはんを毎日食べている人は、そうでない人に比べて、体力・運動能力や、学力が高い傾向にあることが文部科学省などの調査でわかっています。

脳と体が元気に働くには、どんな朝ごはんがよいのでしょうか

主食・主菜・副菜がそろっている食事が理想です。

主食のごはん・パンなどがエネルギー源になり、主菜に多く含まれているたんぱく質が体をつくり、副菜・汁物に多く含まれているビタミン・ミネラルが体の調子を整えます。

副菜

野菜サラダ
おひたし
果物など



主菜

目玉焼き
焼き魚
納豆・ウインナーなど



主食

ごはん・パン
めん類
シリアルなど



汁物

みそ汁
スープ
牛乳など



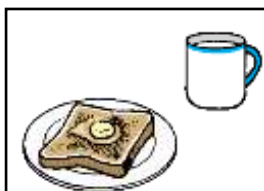
♪朝ごはんのプラス1品チャレンジ♪



+



主菜・副菜などをもう1品プラスしてみましょう。



+



バランスがとれた朝ごはんが大切とわかっていても、忙しい朝は、主食のトーストやおにぎりに飲み物だけなどに、なってしまいがちです。

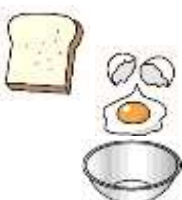
加熱しなくても食べられる食材（納豆・豆腐・しらす・ハム、ミニトマト・きゅうり・みかん・バナナなど）を追加する、前日の夕飯準備の際、ゆで卵や具沢山の汁物を多めに作っておいて、朝に食べるなどの工夫をして、主菜・副菜のプラス1品に挑戦してみましょう。

レッツ チャレンジ
クッキング！

給食レシピの紹介 「フレンチトースト」

材料 4人分

- ・食パン(6枚切) 4枚
- ・卵 2個
- ・牛乳 1カップ
- ・砂糖 大さじ2
- ・バター 20g(大さじ2強)



<作り方>

- ①ボールに卵を割り入れ、牛乳・砂糖を混ぜる。
- ②①に食パンを浸す。
- ③フライパンにバターを入れて溶かし②をそっと入れ、中まで火を通して両面に焼き色をつける。

卵や牛乳を使うことでたんぱく質やカルシウムを摂取することができます。

ミニトマトなどの野菜や果物、汁物などプラスすると、さらに栄養バランスがよくなります。