



ほくぶくん

9月給食予定献立表



ほくぶちゃん

令和7年度 四街道市立北部学校給食共同調理場

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
5 (金)		ハヤシライス 小松菜のカルちゃんサラダ オレンジ	787 27.5 26.5 2.1	豚肉 大豆 ツナ	牛乳 チーズ	人参 トマト 小松菜 キャベツ	にんにく 玉葱 しめじ 椎茸 マッシュルーム コーン オレンジ	米 大麦 砂糖 小麦粉	サラダ油 マーガリン
8 (月)		チャブチェ丼 キャロットサラダ フルーツ白玉	834 26.1 20.5 2.0	豚肉 大豆 ツナ	牛乳	人参 にら	にんにく 玉葱 生姜 玉葱 もやし きゅうり 桃 パイン レモン	米 春雨 砂糖 白玉 ゼリー	ごま油 サラダ油
9 (火)		ご飯 鰯カレーハンバーグフライ じゃが芋とわかめの味噌汁 チキンサラダ	778 33.3 27.3 2.7	鰯 豚肉 油揚げ 味噌 鶏肉	牛乳 わかめ	小松菜 人参	玉葱 にんにく キャベツ 枝豆	米 パン粉 じゃが芋 砂糖	大豆油 サラダ油 ごま油 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	768 31.6 31.0 2.9	鶏肉 大豆	牛乳	人参 ブロッコリー トマト マッシュルーム	レモン にんにく セロリ 玉葱 しめじ きゅうり コーン	パン 砂糖 てん粉 マカロニ	マーガリン オリーブオイル サラダ油 マヨネーズ
11 (木)		ご飯 鶏肉の七味焼き じゃが芋のそぼろ煮 豆腐サラダ ぶどうゼリー	784 35.9 21.1 2.3	鶏肉 豚肉 大豆 豆腐 鯉節	牛乳 のり	人参 豚肉	にんにく 生姜 玉葱 枝豆 キャベツ	米 砂糖 じゃが芋	ごま油 ごま油 サラダ油
12 (金)		中華風炊き込みご飯 肉団子2個 豚しゃぶ和え はちみつレモンゼリー	785 29.5 24.5 2.6	豚肉 大豆 鶏肉	牛乳 寒天	人参 小松菜	生姜 椎茸 筍 長葱 キャベツ きゅうり にんにく	米 砂糖 ゼリー	ごま油 サラダ油 ごま
15 (月)		敬老の日							
16 (火)		夏野菜キーマカレーライス 小松菜のイタリアンサラダ ヨーグルト	765 28.1 21.0 2.0	豚肉 大豆 ツナ	牛乳 ヨーグルト	人参 トマト ピーマン 玉葱 なす 小松菜 バジル 枝豆 コーン 赤ピーマン キャベツ	にんにく 生姜 玉葱 なす コーン	米 大麦 砂糖	サラダ油
17 (水)		ご飯 かまぼこ磯香天ぷら 肉豆腐 ブロッコリーとコーンのサラダ	790 31.6 28.3 2.1	かまぼこ 豚肉 豆腐 ツナ	牛乳 あおさのり	人参 小松菜 ブロッコリー	玉葱 えのき茸 長葱 椎茸 コーン	米 小麦粉 砂糖	大豆油 サラダ油
18 (木)		セルフクッパ スタミナ和え きな粉麴ラスク	762 29.2 26.3 2.3	鶏肉 卵 豚肉 きな粉	牛乳	人参 にら	生姜 にんにく もやし 長葱 椎茸 白菜 キャベツ きゅうり	米 大麦 でん粉 砂糖 麴	ごま油 ごま マーガリン
19 (金)		新潟県の献立 たれかつ ご飯 たれかつ 豚汁 きりざい	784 36.0 25.7 3.2	鶏肉 大豆 納豆 豚肉 油揚げ 豆腐 味噌	牛乳	人参 小松菜 野沢菜	にんにく 生姜 玉葱 長葱 枝豆 ごぼう	米 小麦粉 パン粉 砂糖 じゃが芋	サラダ油 大豆油 ごま
22 (月)		お彼岸献立 おはぎ ひじきご飯 鯖の香味焼き ポテトサラダ おはぎ	801 34.2 29.2 2.9	鶏肉 油揚げ 大豆 鯖 小豆	牛乳 ひじき	人参 パセリ	生姜 枝豆 椎茸 枝豆 にんにく 長葱 コーン きゅうり	米 砂糖 じゃが芋 マヨネーズ	サラダ油 ごま油 ごま
23 (火)		秋分の日							
24 (水)		豆乳フレンチトースト 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	771 32.9 25.4 2.8	卵 豆乳 豚肉 チーズ 白いんげん豆 生クリーム 大豆 鶏肉	牛乳	人参 パセリ トマト ブロッコリー	にんにく 玉葱 玉葱 エリンギ しめじ	パン 砂糖 メープル じゃが芋	サラダ油
25 (木)		ご飯 鶏肉のねぎ塩焼き いも団子汁 ごま味噌和え ウエハース	788 36.7 23.1 2.5	鶏肉 豚肉 味噌	牛乳	人参 小松菜	生姜 長葱 ごぼう 大根 椎茸 キャベツ 枝豆	米 いももち 砂糖 ごま	ごま油 サラダ油 ごま
26 (金)		四街道市産 梨 ご飯 酢豚 春雨サラダ 梨	787 25.9 26.2 2.2	豚肉 大豆 鶏肉	牛乳	ピーマン 人参	生姜 にんにく 玉葱 筍 椎茸 もやし 枝豆 梨	米 でん粉 砂糖 春雨	大豆油 ごま油 ごま サラダ油
29 (月)		ふわふわ丼 白身魚のレモン醤油焼き 磯辺和え	767 37.4 22.3 3.0	鶏肉 豆腐 卵 銀さくら	牛乳 のり	人参 小松菜 ほうれん草	玉葱 長葱 椎茸 生姜 レモン えのき茸	米 大麦 砂糖 麴 でん粉	サラダ油
30 (火)		ご飯 焼き餃子 青椒肉絲 フルーツ杏仁豆腐	749 22.1 19.9 1.5	豚肉 大豆	牛乳	人参 ピーマン 赤ピーマン	にんにく 生姜 筍 パイン 桃 レモン	米 餃子の皮 砂糖 でん粉 ゼリー	ごま油

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 ニューゼーランド
鯖 長崎
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
バジル 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
ニューゼーランド
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
梨 四街道市
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。



給食を食べる前は、石けんを使って、手をきれいに洗おう！



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

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。



	1カ月の平均値	栄養基準量
エネルギー	781kcal	830kcal
たんぱく質(※)	31.1g (15.9%)	(13~20%)
脂質(※)	24.9g (28.7%)	(20~30%)
食塩相当量	2.4g	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

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



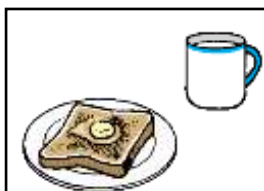
♪朝ごはんのプラス1品チャレンジ♪



+



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。