ほくぶくん

11月 きゅうしょくよていこんだてひょう

ほくぶちゃん

※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

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 からだをつくるもとになる	 みどり からだのちょうしをととのえるもとになる	 き エネルギーのもとになる
4 (火)	MILK	むぎごはん マーボーどうふ　はるさめサラダ みかん	638 24.9 18.8 1.7	ぶたにく　ぎゅうにゅう とうふ だいず　みそ とりにく	にんじん　しょうが にら　にんにく ながねぎ　たまねぎ　しいたけ もやし　きゅうり　みかん	こめ　さとう　サラダあぶら おおむぎ　ごまあぶら でんぷん　ごま はるさめ
5 (水)	MILK	ふきよせごはん タンドリーさば ごまみそあえ	617 31.1 24.9 2.1	とりにく　ぎゅうにゅう あぶらあげ　ヨーグルト だいず　みそ さば　ぶたにく	にんじん　しょうが こまつな　ごぼう しめじ　えだまめ にんにく　キャベツ	こめ　さとう　サラダあぶら さつまいも　ごま はちみつ　ごまあぶら
6 (木)	MILK	セルフやきにくのっけごはん ブロッコリーとチキンのサラダ りんご	640 27.4 22.2 1.7	ぶたにく　ぎゅうにゅう なまあげ だいず とりにく	にんじん　にんにく こまつな　しょうが ブロッコリー　たまねぎ　ながねぎ カリフラワー　コーン　りんご	こめ　ごまあぶら おおむぎ　ごま さとう　サラダあぶら
7 (金)	MILK	セサミトースト　**いいはのひこんだて** ペンネのトマトに こまつなのカルちゃんサラダ	693 25.0 28.8 2.3	ぶたにく　ぎゅうにゅう だいず　チーズ ツナ	トマト　にんにく こまつな　たまねぎ マッシュルーム キャベツ　コーン	パン　さとう　ごま ペンネ　マーガリン サラダあぶら
10 (月)	MILK	ごはん かれいのからあげ にくどうふ　みそドレあえ	632 29.5 21.3 2.0	かれい　ぎゅうにゅう だいず ぶたにく とうふ　みそ	こまつな　にんにく にんじん　たまねぎ はくさい　えのきたけ　ながねぎ しいたけ　キャベツ　きゅうり　もやし	こめ　だいずあぶら でんぷん　サラダあぶら さとう　ごまあぶら ごま
11 (火)	MILK	セルフとりのてりやきどん いもっこサラダ フルーツポンチ	654 26.2 17.4 1.4	とりにく　ぎゅうにゅう	にんじん　えだまめ たまねぎ もも　パイン レモン	こめ　サラダあぶら さとう　マヨネーズ じゃがいも さつまいも　ゼリー
12 (水)	MILK	カレーピラフ コーンフレークチキン　ひじきのマリネ おまめとこざかな	605 29.2 21.7 2.3	ぶたにく　ぎゅうにゅう だいず　チーズ とりにく　ひじき ツナ　かたくちいわし	にんじん　にんにく たまねぎ マッシュルーム　コーン えだまめ　キャベツ	こめ　サラダあぶら コーンフレーク　マヨネーズ パンこ　ごま さとう
13 (木)	MILK	セルフさらうどん(あげめん・あんかけ) やきぎょうざ1こ　チキンサラダ	593 29.0 29.0 2.4	ぶたにく　ぎゅうにゅう いか　なると さつまあげ だいず　とりにく	にんじん　しょうが こまつな　たけのこ きくらげ　もやし　はくさい にんにく　キャベツ　コーン	あげめん　サラダあぶら でんぷん　ごまあぶら ぎょうざのかわ　ごま さとう
14 (金)	MILK	セルフビビンバ ちゅうかふうコーンスープ きなこふラスク	664 25.5 23.7 2.0	ぶたにく　ぎゅうにゅう だいず とりにく たまご　きなこ	にんじん　にんにく こまつな　しょうが　もやし チンゲンサイ　きりぼしだいこん たまねぎ　しいたけ　コーン	こめ　ごまあぶら さとう　ごま でんぷん　マーガリン ふ
17 (月)	MILK	ごはん とりにくのしちみやき しおにくじゃが　とうふサラダ	616 28.9 19.4 1.9	とりにく　ぎゅうにゅう ぶたにく　のり とうふ かつおぶし	にんじん　にんにく はねぎ　たまねぎ キャベツ コーン　えだまめ	こめ　ごま さとう　ごまあぶら じゃがいも　サラダあぶら
18 (火)	MILK	セルフふわふわどん こまツナマヨネーズあえ ヨーグルト	631 25.7 19.1 1.9	とりにく　ぎゅうにゅう とうふ　ヨーグルト たまご ツナ	にんじん　たまねぎ こまつな　ながねぎ しいたけ コーン	こめ　サラダあぶら おおむぎ　マヨネーズ さとう　ふ でんぷん
19 (水)	MILK	**とうきょうとのこんだて　ちゃんこじる** ごはん　さばのみそやき ちゃんこじる　ひじきのにもの　ウエハース	631 28.3 22.5 2.2	さば　みそ　ぎゅうにゅう とりにく　ひじき あぶらあげ ぶたにく	にんじん　しょうが こまつな　はくさい ながねぎ しいたけ　えだまめ	こめ　ごま さとう　サラダあぶら でんぷん はるさめ　ウエハース
20 (木)	MILK	やきそば れんコーンサラダ　キャラメルポテト	597 23.2 28.7 2.0	ぶたにく　ぎゅうにゅう だいず　あおさのり ツナ　なまクリーム	にんじん　たまねぎ キャベツ もやし　れんこん えだまめ　コーン	ちゅうかめん　サラダあぶら さとう　マヨネーズ さつまいも　だいずあぶら でんぷん　マーガリン
21 (金)	MILK	**ちさんちしょうこんだて** ごはん　いわしカレーハンバーグフライ ぐだくさんこんさいじる　キャロットサラダ	643 22.7 24.8 1.9	いわし　ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ みそ　ツナ	にんじん　しょうが はねぎ　れんこん だいこん きゅうり　たまねぎ	こめ　だいずあぶら パンこ　サラダあぶら さつまいも さとう
24 (月)		**ふりかえきゅうじつ**				
25 (火)	MILK	しょくパン　キャラメルクリーム ハニーマスタードチキン　かいそうサラダ とりにくときのこのシチュー	613 31.2 21.6 2.5	とりにく　ぎゅうにゅう とうにゅう　ひじき ツナ　だいず　くきわかめ こんぶ	にんじん　にんにく たまねぎ しめじ　マッシュルーム　しいたけ キャベツ　コーン　えだまめ	パン　サラダあぶら キャラメルクリーム　マーガリン はちみつ　ごまあぶら　ごま じゃがいも　こむぎこ
26 (水)	MILK	ごはん たらのチリソースがけ とりにくとやさいのみそに　スタミナあえ	621 32.3 19.9 2.1	たら　ぎゅうにゅう とりにく なまあげ みそ　ぶたにく	にんじん　にんにく しょうが たまねぎ　ながねぎ　だいこん えだまめ　キャベツ　もやし	こめ　ごまあぶら さとう　サラダあぶら でんぷん　ごま
27 (木)	MILK	もりのきのこカレーライス ブロッコリーとコーンのサラダ りんご	640 21.8 19.4 1.8	ぶたにく　ぎゅうにゅう だいず ツナ	にんじん　にんにく トマト　しょうが ブロッコリー　たまねぎ　しめじ まいたけ　しいたけ　コーン　りんご	こめ　サラダあぶら おおむぎ じゃがいも さとう
28 (金)	MILK	ごはん じゃがいものスタミナあげ ぐだくさんすいとんじる　いそべあえ	648 23.6 20.9 2.3	ぶたにく　ぎゅうにゅう みそ　のり とりにく あぶらあげ	にんじん　しょうが こまつな　ごぼう ほうれんそう　だいこん しいたけ　ながねぎ　えのきたけ	こめ　だいずあぶら じゃがいも　ごま でんぷん　サラダあぶら さとう　すいとん

※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。

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
鰈　アメリカ・ロシア
鯖　長崎
鱈　アメリカ・ロシア
いか　ペルー
ツナ　タイ
かつお節　静岡・鹿児島
大豆　千葉・北海道・宮崎　アメリカ・カナダ
さつま芋　四街道市・八街市　千葉・茨城
じゃが芋　北海道
枝豆　ベトナム
カリフラワー　エクアドル
キャベツ　千葉・茨城
きゅうり　千葉・群馬
ごぼう　千葉・茨城
小松菜　千葉・茨城
根生姜　八街市
大根　八街市・千葉・北海道
切干大根　宮崎
筍　タイ
玉葱　北海道
青梗菜　千葉・茨城
コーン　タイ
トマト　イタリア
にら　千葉・茨城
人参　八街市・佐倉市・千葉
にんにく　青森
長葱　千葉・茨城
葉葱　佐倉市
白菜　長野・茨城
ブロッコリー　エクアドル
ほうれん草　千葉
もやし　栃木
蓮根　佐倉市・茨城
みかん　九州・四国
パイン　フィリピン
黄桃　ギリシャ
りんご　青森・長野
レモン　アルゼンチン
えのき茸　長野・埼玉
木耳　静岡・香川
干椎茸　日本
しめじ　長野・新潟
舞茸　新潟
マッシュルーム　千葉
のり　有明・瀬戸内海
ひじき　韓国

※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。

地場産物を食べて 千産千消！

地域で生産された食材を、その地域で消費することを地産地消といいます。千葉県では、地産地消を千葉の「千」に置き換えて、「千産千消」としてすすめています。地産地消は、遠くから輸送しないので、新鮮な状態で手に入り、環境への負担が減らせるなどよいことがたくさんあります。
21日の給食では千葉県産のものをたくさん使った「千産千消献立」を実施します。

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	632kcal	650kcal
たんぱく質(※)	27.0g (17.1%)	(13～20%)
脂質(※)	22.5g (32.0%)	(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

給食だより
令和７年１１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～

ごはんを中心に！日本型食生活

日本の食文化は、2013年にユネスコ無形文化遺産に「和食;日本人の伝統的な食文化」として登録されました。それをうけ、11（いい）24（にほんしょく）の語呂合わせで11月24日は「和食の日」です。

「日本型食生活」とは、ごはん（主食）と汁物を中心にして、3つのおかず（主菜と副菜2つ）を組み合わせた一汁三菜の食事のことで、和食の基本の形です。和食の日に日本の食文化について見直し、和食文化の保護や継承の大切さについて考えましょう。

和食の特徴と4つの魅力

多彩なで新鮮な食材とその持ち味の尊重

日本には、気候風土に合った多種多様で新鮮な食材が豊富にあります。

地域に根差した食材や郷土料理で伝統を受け継いでいきます。

栄養バランスに優れた健康的な食生活

一汁三菜を基本とする日本の食事スタイルは理想的な栄養バランスと言われています。また、だしを上手に使うことによって動物性油脂の少ない食生活になり、日本人の長寿や肥満防止に役立っています。

自然の美しさや季節の移ろいの表現

食事の場で、自然の美しさや四季の移ろいを表現しています。季節の花や葉などで料理を飾りつけたり、季節に合った調度品や器を利用したりして、季節感を楽しみます。

年中行事との密接なかかわり

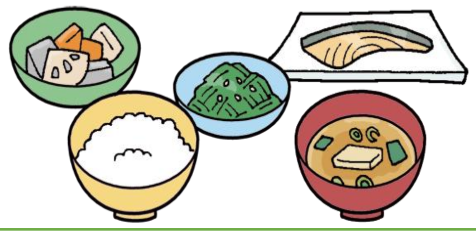
日本の食文化は、年中行事と密接に関わって育まれてきました。自然の恵みである「食」を分け合い、食の時間を共にすることで、家族や地域の絆を深めてきました。

ごはんといっしょにバランスの良い食事

副菜（野菜・きのこ・海藻を使ったおかず）
ビタミンやミネラルが豊富で、体の調子を整えます。

主菜（肉・魚・卵・大豆製品を使ったメインのおかず）
たんぱく質が多く含まれ、体をつくるもとになります。

ごはん
炭水化物を多く含み体を動かすエネルギーになります。腹持ちがよく、和風・洋風・中華風のどんなおかずとも相性抜群です。



汁物（みそ汁や豚汁、スープ）
具の種類や量を変えることで、主菜や副菜で不足しがちな栄養素をとることができます。

一汁三菜の食事スタイルは、ごはんと汁物を中心にして、煮る・焼く・蒸す・揚げる・炒める・和えるなど様々な調理法で、バラエティのあるおかずを組み合わせることができます。いろいろな食材を取り入れることができ、自然と栄養のバランスが整います。

家庭での調理以外にも、外食や、中食（なかしょく）（そうざいや弁当）、レトルト食品、冷凍食品、合わせ調味料などを上手に活用し、日本型食生活を無理なくとりいれていきましょう。

レッツ チャレンジ クッキング！

給食レシピの紹介　「納豆あえ」

材料　4人分

- ひきわり納豆　40g
- ほうれんそう　60g（3cm幅に切る）
- にんじん　20g（千切り）
- もやし　60g
- ねぎ　20g（小口切り）

★
- しょうゆ　小さじ2
- みりん　小さじ1/2

- 花かつお　4g

<作り方>

① 野菜はゆでて、水を切り冷ましておく。
② ★を合わせて加熱しタレをつくる。
③ ひきわり納豆をよく混ぜ、野菜、花かつおと合わせ、タレで和える。

◆野菜は、小松菜やキャベツ、白菜などに変えてもおいしいです。
ごはんによく合う副菜です。