



12月 きゅうしょくよていこんだてひょう



※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	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
1 (月)		ごはん たらのしおこうじやきのっぺいじる レモンゼリー ぶたにくとじゃがいものにも	645 29.6 14.9 2.1	すけそうだら とりにく ぶたにく さつまあげ だいず	にんじん こまつな しょうが ながねぎ たまねぎ	こめ さとう サラダあぶら さといも でんぶん じゃがいも ゼリー
2 (火)		セルフぶたキムチどん しゅうまい1こ チョレギサラダ	651 25.0 22.2 1.8	ぶたにく だいず なまあげ とりにく	にんじん にら にんにく しょうが たまねぎ もやし はくさい キャベツ きゅうり	こめ ごまあぶら おおむぎ ごま さとう しゅうまいのかわ
3 (水)		ごはん わふうおろしハンバーグ さわにわん いかとだいこんのもの	630 27.7 20.6 2.0	とりにく ぶたにく だいず いか	こまつな にんじん だいこん しいたけ たけのこ ごぼう	こめ サラダあぶら でんぶん さといも さとう
4 (木)		チキンピラフ やさいグラタン ポテトサラダ	660 19.6 26.5 1.8	とりにく だいず	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 きゅうり	こめ サラダあぶら さとう じゃがいも マヨネーズ
5 (金)		しよくパン フィレオチキン とうにゅうシチュー きのことこまつなのソテー	620 31.1 24.8 2.5	とりにく だいず とうにゅう ウィンナー	にんじん こまつな たまねぎ しめじ えのきたけ	パン サラダあぶら じゃがいも マーガリン こむぎこ
8 (月)		ごはん カレーはるまき1ぱん パイタンスープ スタミナサラダ	611 21.6 21.3 2.0	とりにく だいず ぶたにく なと	にんじん にら ブロッコリー にんにく	こめ だいずあぶら はるまきのかわ サラダあぶら はるさめ ごまあぶら さとう
9 (火)		セルフプルコギどん はるさめスープ にんじんサラダ	631 25.0 21.3 2.3	ぶたにく だいず とりにく ツナ	にんじん にら にんにく たまねぎ もやし しょうが はくさい ながねぎ きゅうり セロリ	こめ ごまあぶら おおむぎ さとう はるさめ ごま サラダあぶら
10 (水)		ならけんのきょうどりょうり あすかじる ごはん とりにくのしょうがやき あすかじる ごまごぼうサラダ	625 28.1 22.0 1.5	とりにく とうふ みそ	にんじん こまつな しょうが しいたけ ながねぎ えのきたけ ごぼう もやし えだまめ	こめ マヨネーズ さとう ごま
11 (木)		にこみうどん さばのたつたあげ ぶたしゃぶサラダ ヨーグルト	634 28.8 31.3 2.9	とりにく あぶらあげ さば だいず ぶたにく	にんじん こまつな だいこん ながねぎ しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり にんにく	うどん だいずあぶら さといも サラダあぶら でんぶん ごまあぶら さとう
12 (金)		ごはん とりのてりやき いももちじる ごもくきんぴら	642 27.0 18.1 2.3	とりにく みそ だいず ぶたにく さつまあげ	にんじん こまつな だいこん ながねぎ ごぼう えだまめ	こめ ごまあぶら さとう ごま じゃがいも
15 (月)		ごはん ホイコーロー ワンタンスープ ポパイサラダ みかんといちごのゼリー	675 27.8 22.2 2.3	ぶたにく だいず とりにく	ピーマン にんじん にら こまつな しょうが ながねぎ キャベツ しいたけ はくさい もやし えのきたけ	こめ ごまあぶら さとう サラダあぶら ワンタン ゼリー
16 (火)		ごはん さばのごまだれやき みぞれじる なっとうあえ ウエハース	696 27.7 26.7 2.1	さば みそ とりにく なっとう	にんじん こまつな だいこん はくさい えのきたけ ながねぎ	こめ ごま さとう でんぶん ウエハース
17 (水)		ごはん あげぎょうざ1こ かきたまじる こんにやくサラダ	604 19.9 22.2 1.8	ぶたにく とりにく わかめ とうふ ひじき こんぶ たまご くきわかめ	にんじん とりにく わかめ ブロッコリー たまねぎ ながねぎ コーン	こめ だいずあぶら ぎょうざのかわ サラダあぶら でんぶん ごまあぶら さとう ごま
18 (木)		さつまいもときのこのカレーライス コールスローサラダ みかん	669 18.5 16.5 1.8	ぶたにく だいず	にんじん トマト にんにく しょうが たまねぎ しめじ エリンギ コーン キャベツ きゅうり みかん	こめ サラダあぶら おおむぎ さつまいも さとう ジャム
19 (金)		とうじこんだて かぼちゃのポタージュ しよくパン いちごジャム かぼちゃのポタージュ ブロッコリーサラダ ココアカップケーキ	698 22.2 24.9 2.3	とりにく とうにゅう	かぼちゃ たまねぎ にんじん コーン ブロッコリー	パン マーガリン こむぎこ さとう ジャム

食材産地情報	
米	千葉
パン(小麦粉)	千葉・北海道
牛乳	千葉
豚肉	千葉・熊本・群馬 北海道・山形・茨城
鶏肉	岩手
ウィンナー	千葉・群馬
すけそうだら	ロシア
いか	ベルー
鯖	長崎
ツナ	タイ
さつま芋	千葉・茨城
里芋	日本
じゃが芋	北海道
枝豆	北海道
南瓜	九州・沖縄
キャベツ	千葉・神奈川
ごぼう	千葉・茨城
小松菜	千葉・茨城
根生菜	熊本
セロリ	愛知
大根	千葉・茨城
筍	タイ
玉葱	北海道
コーン	タイ
トマト	イタリア
にら	千葉・茨城
人参	千葉
にんにく	青森
長葱	千葉・青森
白菜	茨城
ピーマン	茨城・鹿児島
ブロッコリー	エクアドル
ほうれん草	宮崎
もやし	栃木
みかん	愛媛
えのき茸	長野・埼玉
椎茸	日本
しめじ	長野・新潟
マッシュルーム	千葉
エリンギ	長野
のり	瀬戸内海
ひじき	韓国
荳わかめ	日本
昆布	日本
わかめ	三陸沖

※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。

※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。



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！

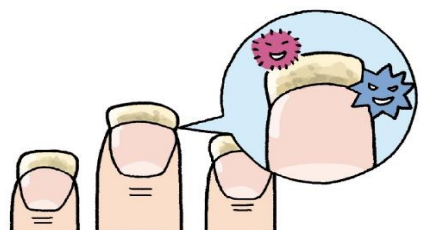
手が菌の運び屋に!?

手はいろいろなものに触るので、手から食べ物やほかの人に汚れや細菌、ウイルスなどが移動する危険があります。つまり手が菌の運び屋になってしまふのです。かぜや食中毒予防のために石けんを使ってしっかり手を洗うことが大切です。



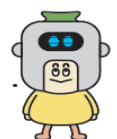
つめを切ろう

つめとひふの間には、多くの細菌が存在しています。この細菌は手洗いで落としにくいという実験結果もあります。清潔な手を保つためにも、つめは定期的に切りましょう。



冬至とかぜの予防

冬至は1年のうち、もっとも昼が短く、夜が長い日です。この日から太陽の力が復活するとされ、日が長くなっていきます。冬至にかぼちゃを食べたり、湯に入ったりするとかぜをひかないとされています。



1月の給食は
9日(金)から始まります。

	1カ月の平均値	栄養基準量
エネルギー	646kcal	650kcal
たんぱく質(※)	25.3g (15.7%)	(13~20%)
脂質(※)	22.3g (31.1%)	(20~30%)
食塩相当量	2.1g	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12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～

寒さに負けない！冬の食生活

早いもので今年もあと一か月となりました。気温が低く、空気が乾燥するこの時期は、かぜやインフルエンザ等が流行する季節です。感染症の対策には、手洗い、うがいはもちろん、体力や免疫力を高めることが大切です。

今回は、冬の寒さに負けず、健康で過ごすための食生活について紹介します。

①朝食をしっかりとって体温アップ

寒くてなかなか布団から出られず、朝起きるのがつらいという人もいるかもしれません。そんなときこそ温かい汁物やスープなどで体を温めましょう。

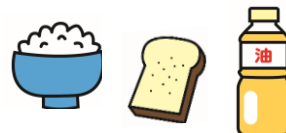
朝食をとることで、脳にエネルギーが補給され、体温も上がり、一日を元気にスタートさせることができます。



②エネルギー源を上手にとって体温アップ

主食をしっかりとることで、エネルギー源となり、体が温かくなります。特に脂質は、少ない量で大きなエネルギーとなり、体を温めてくれます。

とりすぎに注意しながら、脂質を揚げ物や炒め物などに上手に活用しましょう。



③たんぱく質で筋力・体力アップ

たんぱく質をとり、筋肉をつけることで基礎体力がつき、体温が上昇して体を温めてくれます。

また、体力の回復や、かぜ等の感染症に対し免疫力をつける働きもあります。

肉・魚・卵・牛乳・豆腐などしっかり食べましょう。



④ビタミンで免疫力アップ

ビタミンAは、のどや鼻の粘膜を強くして、ビタミンCは、白血球の働きを活発に、ビタミンEは血行を良くして体調を整え、免疫力を高めてくれます。

この免疫力アップにかかせないビタミンは、野菜や果物に多く含まれています。

意識してとるようにしましょう。



寒さに負けない食事に冬野菜を！

冬に旬を迎える野菜は、白菜等の葉物野菜から、れんこん等の根菜まで、様々な野菜があります。これらの冬野菜は、寒い時期に食べたくなる鍋や煮込み料理に向いているものが多く、おすすめです。

ビタミンなどの栄養素も豊富に含まれており、血行を促進して体を温めたり、免疫力を高めてかぜ等の感染症の予防に役立ったりします。



かぶ



ほうれん草



白菜



大根



れんこん



長ねぎ



ブロッコリー



春菊



おすすめ

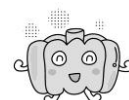
あったか鍋料理

鍋や煮込み料理は、肉や魚、野菜等たくさんの食材を使うことができます。

煮汁ごと食べられるので食材から流れ出た栄養素まで残さずとれます。

レッツ チャレンジ
クッキング！

給食レシピの紹介「かぼちゃと大豆のサラダ」



材料 4人分

- ・かぼちゃ 1/4 個 (一口大に切る)
- ・大豆水煮 60 g
- ・ハム 1 枚 (千切り)
- ・きゅうり 1/2 本 (太めのさいの目切り)
- ・玉ねぎ 20 g (みじん切り)

- ★ ・マヨネーズ 大さじ 4
- ・砂糖 小さじ 1
- ・ねり辛子 0.3g
- ・しょうゆ 小さじ 1
- ・塩、こしょう 少々

<作り方>

- ① かぼちゃは、一口大に切り、ゆでる。
※かたい場合は、電子レンジで加熱してから切ると楽に切れます。
- ② 玉ねぎは、みじん切りにし水にさらす。
- ③ ★を合わせマヨネーズソースを作る。
- ④ 材料を③で和える。
- ⑤ 味をみて、塩こしょうで味を整える。