



ほくぶくん

12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)	王 な い 材 料 と て の 動 さ					
				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	6群 油脂 砂糖 脂肪の多い食品
1(月)	MILK	ご飯 鰯の塩麹焼き のっつい汁 豚肉とじゃが芋の煮物 レモンゼリー	773 35.5 16.7 2.6	すけそだら 鶏肉 豚肉 さつま揚げ	牛乳 のり 大豆 鶏肉	人参 小松菜	生姜 長葱 玉葱	米 砂糖 里芋 でん粉 じゃが芋	サラダ油 セリ
2(火)	MILK	豚キムチ丼 焼売2個 チョレギサラダ	838 31.8 28.3 2.3	豚肉 大豆 生揚げ 鶏肉	牛乳 のり	人参 にら	にんにく 玉葱 白菜 きゅうり	米 胡麻油 大麦 砂糖 焼壳の皮	胡麻 胡麻
3(水)	MILK	ご飯 和風おろしハンバーグ 沢煮椀 いかと大根の煮物	756 32.7 23.4 2.5	鶏肉 豚肉 大豆 いか	牛乳	小松菜 人参	大根 椎茸 筍 ごぼう	米 でん粉 里芋 砂糖	サラダ油
4(木)	MILK	チキンピラフ 野菜グラタン ポテトサラダ ヨーグルト	837 24.6 30.4 2.2	鶏肉 大豆	牛乳 ヨーグルト	人参	にんにく 玉葱 マッシュルーム コーン 枝豆 きゅうり	米 砂糖 じゃが芋	サラダ油 マヨネーズ
5(金)	MILK	食パン フィレオチキン 豆乳シチュー きのこと小松菜のソテー	775 38.2 29.7 3.2	鶏肉 大豆 豆乳 ワインナー	牛乳	人参 小松菜	玉葱 しめじ えのき茸	パン じゃが芋 小麦粉	サラダ油 マーガリン
8(月)	MILK	ご飯 カレー春巻2本 パイタンスープ スタミナサラダ	811 26.8 29.3 2.8	鶏肉 大豆 豚肉 なると	牛乳	人参 にら ブロッコリー	椎茸 白菜 玉葱 生姜 キャベツ にんにく	米 春巻の皮 砂糖	大豆油 サラダ油 春雨 胡麻油
9(火)	MILK	豚ロコモーティン 春雨スープ 人参サラダ	763 29.7 24.7 2.8	豚肉 大豆 鶏肉 ツナ	牛乳	人参	にんにく 玉葱 もやし 白菜 長葱 きゅうり	米 胡麻油 大麦 砂糖 春雨	胡麻油 胡麻 サラダ油
10(水)	MILK	奈良県の郷土料理 飛鳥汁 ご飯 鶏肉の生姜焼き 飛鳥汁 胡麻ごぼうサラダ	755 33.6 25.6 1.8	鶏肉 豆腐 味噌	牛乳	人参 小松菜	生姜 大根 椎茸 長葱 えのき茸 ごぼう もやし 枝豆	米 砂糖	マヨネーズ 胡麻
11(木)	MILK	煮込みうどん 鰯の竜田揚げ 豚しゃぶサラダ ヨーグルト	775 35.1 39.5 3.6	鶏肉 油揚げ 鰯 大豆 豚肉	牛乳 ヨーグルト	人参 小松菜	大根 椎茸 生姜 玉葱 キャベツ きゅうり にんにく	うどん 里芋 でん粉 砂糖	大豆油 サラダ油 胡麻油
12(金)	MILK	ご飯 鶏の照り焼き いももち汁 五目きんぴら	777 32.2 20.7 2.8	鶏肉 味噌 大豆 豚肉 さつま揚げ	牛乳	人参 小松菜	大根 長葱 ごぼう 枝豆	米 砂糖	胡麻油 胡麻
15(月)	MILK	ご飯 回鍋肉 ワンタンスープ ポパイサラダ みかんといちごのゼリー	808 33.3 25.8 2.9	豚肉 大豆 鶏肉	牛乳 のり	ピーマン 人参 小松菜 ほうれん草	生姜 長葱 キャベツ 椎茸 白菜 もやし えのき茸	米 砂糖 ワンタン ゼリー	胡麻油 サラダ油
16(火)	MILK	ご飯 鰯の胡麻だれ焼き みぞれ汁 納豆和え ウエハース	835 33.0 31.0 2.6	鰯 味噌 鶏肉 納豆	牛乳	人参 小松菜	大根 白菜 えのき茸 長葱	米 砂糖 でん粉 ウエハース	胡麻
17(水)	MILK	ご飯 揚げ餃子2個 かき玉汁 こんにゃくサラダ	753 24.1 27.1 2.3	豚肉 鶏肉 豆腐 卵	牛乳	人参 ブロッコリー	玉葱 長葱 わかめ ひじき 昆布 茎わかめ	米 砂糖 でん粉 砂糖	大豆油 サラダ油 胡麻油 胡麻
18(木)	MILK	さつま芋ときのこのカレーライス コールスローサラダ みかん	800 21.7 18.7 2.2	豚肉 大豆	牛乳	人参	にんにく トマト 玉葱 しめじ エリンギ キャベツ きゅうり みかん	米 大麦 さつま芋 砂糖	サラダ油
19(金)	MILK	冬至献立 南瓜のポタージュ 食パン いちごジャム 南瓜のポタージュ ブロッコリーサラダ ココアカップケーキ	838 27.0 28.7 2.9	鶏肉 豆乳	牛乳	南瓜 人参 ブロッコリー	玉葱 人参 コーン	パン 小麦粉 砂糖 ジャム	マーガリン サラダ油

※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。

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。

手が菌の運び屋に!?

手はいろいろものに触るの
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うのです。
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。



給食を食べる前は、
石けんを使って、
手をきれいに洗おう!

爪を切ろう

爪と皮膚の間には、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、
爪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、柚子湯に入っ
たりするとかぜをひかないと言われていま
す。



1月の給食は
9日(金)から始まります。

食材産地情報

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

1ヶ月の平均値	栄養基準量
エネルギー 793kcal	830kcal
たんぱく質(※) 30.6g (15.5%)	(13~20%)
脂質(※) 26.6g (30.2%)	(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

いだきま～す

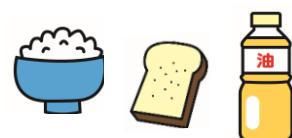
給食だより
令和7年12月
四街道市学校栄養士会

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ヶ月となりました。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。

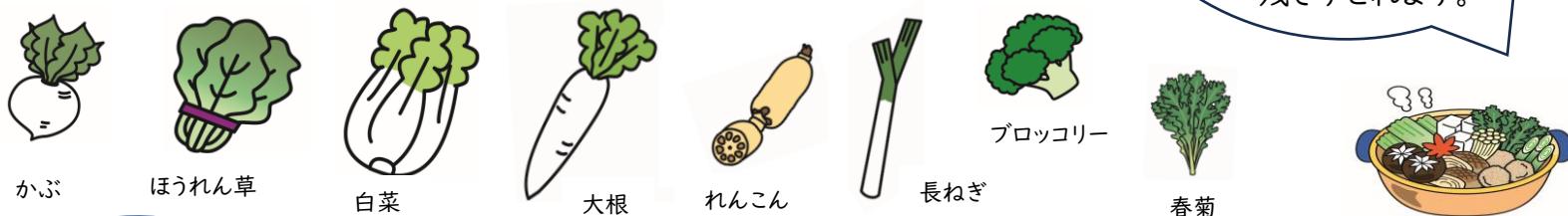
今回は、冬の寒さに負けず、健康で過ごすための食生活について紹介します。

<p>①朝食をしっかりとって体温アップ</p> <p>寒くてなかなか布団から出られず、朝起き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。</p> <p>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。</p> 	<p>②エネルギー源を上手にとって体温アップ</p> <p>主食をしっかりとることで、エネルギー源となり、体が温かになります。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。</p> <p>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。</p> 
<p>③たんぱく質で筋力・体力アップ</p> <p>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してくれます。</p> <p>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。</p> <p>肉・魚・卵・牛乳・豆腐などしっかり食べましょう。</p> 	<p>④ビタミンで免疫力アップ</p> <p>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、免疫力を高めしてくれます。</p> <p>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。</p> <p>意識してとるようにしましょう。</p> 

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。



レツ 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」



<作り方>

- | | | | |
|-------------------------|------------|----------------------|---|
| 材料 4人分 | ★ | ・マヨネーズ 大さじ4 | 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。 |
| ・かぼちゃ 1/4 個 (一口大に切る) | ・砂糖 小さじ1 | ② 玉ねぎは、みじん切りにし水にさらす。 | |
| ・大豆水煮 60 g | ・ねり辛子 0.3g | ③ ★を合わせマヨネーズソースを作る。 | |
| ・ハム 1枚 (千切り) | ・しょうゆ 小さじ1 | ④ 材料を③で和える。 | |
| ・きゅうり 1/2 本 (太めのさいの目切り) | ・塩、こしょう 少々 | ⑤ 味をみて、塩こしょうで味を整える。 | |
| ・玉ねぎ 20 g (みじん切り) | | | |