



12がつよていこんだてひょう



令和7年度 ※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。 四街道市立東部学校給食共同調理場

日付	こ ん だ て め い			お も な ざ い り ょ う				えいようか			
	ぎゅうにゅう 牛乳	しゅしよく 主食	お か ず	血やにくになる	体の調子をととのえる	力や熱のもとになる		エネルギー (Kcal)	たんぱく 質 (g)	脂質 (g)	食塩 相当量 (g)
1 (月)		むぎ ごはん	コーンフレークチキン ひじきサラダ ごもくたまごスープ	ぎゅうにゅう ひじき たまご チーズ とりにく ツナ	にんじん たまねぎ だけのこ はくさい	コーン キャベツ もやし きくらげ	こめ おおむぎ パンこ コーンフレーク Igg プリマーズ	698	29.7	25.3	2.2
2 (火)		むぎ ごはん	ハンバーグきのこソース しらたきのいためもの ひつつみじる マスカットゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく あぶらあげ	にんじん エリンギ しょうが ごぼう はくさい	えのきだけ しめじ しいたけ はくさい	こめ おおむぎ ひつつみ でんぶん ゼリー	677	23.9	19.7	2.4
3 (水)		むぎ ごはん	ぶたにくのしぶにふう じゃがいものみそサラダ しゃりしゃりピーンズ	ぎゅうにゅう みそ とりにく ぶたにく だいす	にんじん だいこん しいたけ きゅうり	はくさい ねぎ さやいんげ	こめ おおむぎ じゃがいも でんぶん ごま	683	27.6	20.6	1.9
4 (木)		ピザ トースト	もちいりポトフ フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう チーズ ぶたにく ヨーグルト ワインナー ベーコン	にんじん ピーマン だいこん キャベツ	たまねぎ にんにく もも みかん パイン	パン じゃがいも しらたま さとう	673	25.8	21.3	2.6

きょうどりょうり こんだて(奈良県) よつかいどうしのすべてのがつこうで、こんげつのどこかに「あすかじる」がとうじょうするよていです。

5 (金)		むぎ ごはん	さけのこうみやき やきにくサラダ あすかじる かたぬきレアチーズいちご	ぎゅうにゅう あぶらあげ さけ みそ とりにく チーズ ぶたにく	にんじん ねぎ こまつな だいこん たまねぎ	にんにく もやし しょうが たまねぎ	こめ おおむぎ じゃがいも さとう	688	29.4	24.4	2.2
8 (月)		ぶたキムチ どん	はるさめサラダ ナタデココボンチ	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん キャベツ たまねぎ きゅうり	にんにく はくさい にら みかん パイン もも	こめ おおむぎ あぶら ごまあぶら ごま ゼリー	650	20.9	17.5	1.5
9 (火)		むぎ ごはん	チキンカレー こんにゃくサラダ みかんクレープ	ぎゅうにゅう チーズ とりにく レンズまめ ひよこまめ	にんじん たまねぎ もやし キャベツ	しょうが にんにく きゅうり りんご	こめ おおむぎ じゃがいも あぶら	690	23.5	19.8	2.0
10 (水)		むぎ ごはん	とりにくのバーベキューソース なっとうあえ かんこくふうじゃが	ぎゅうにゅう かつおぶし とりにく ぶたにく なっとう	にんじん たまねぎ ねぎ もやし	にんにく こまつな しょうが りんご	こめ おおむぎ じゃがいも でんぶん ごま	666	27.6	18.9	1.9
11 (木)		むぎ ごはん	ホキのチリソースかけ チキンサラダ マロニースープ	ぎゅうにゅう とりにく ほき わかめ なると ぶたにく	にんじん ねぎ きゅうり しいたけ	にんにく もやし しょうが はくさい	こめ おおむぎ でんぶん さとう	644	27.5	18.7	2.3
12 (金)		パンネ ミート ソース	チーズオムレツ かぼちゃサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ハム たまご だいす ぶたにく チーズ とりにく ヨーグルト	にんじん たまねぎ パセリ かぼちゃ	にんにく しめじ コーン きゅうり	マカロニ あぶら Igg プリマーズ	611	28.9	23.3	2.2
15 (月)		むぎ ごはん	いかのかりんあげ とうふサラダ ちくぜんに	ぎゅうにゅう かつおぶし いか とうふ うすらたまご とりにく のり	にんじん キャベツ だけのこ しいたけ	きゅうり ごぼう えだまめ れんこん	こめ おおむぎ でんぶん さとう	691	29.4	22.0	2.1
16 (火)		むぎ ごはん	マーボーどんのぐ パンパンジーサラダ ナタデココいり りんごゼリー	ぎゅうにゅう だいす ぶたにく くらげ とりにく みそ とうふ	にんじん たまねぎ しょうが もやし	にら にんにく きゅうり りんご	こめ おおむぎ でんぶん さとう ゼリー	651	27.0	18.4	2.1
17 (水)		ガーリック トースト	れんこんサラダ こめこのシチュー はやか	ぎゅうにゅう いんげんまめ とりにく とうにゅう ベーコン スキムミルク ツナ	にんじん れんこん きゅうり コーン パセリ	たまねぎ にんにく キャベツ はやか	パン こめこ バター マーガリン	638	22.5	29.6	2.5

とうじ こんだて このひは、とうじこんだてです。かぼちゃのそぼろにが、とうじょうします。

18 (木)		むぎ ごはん	さばのみそに かぼちゃのそぼろに のっぺいじる	ぎゅうにゅう さば とりにく みそ	にんじん だいこん しょうが こまつな	かぼちゃ ごぼう ねぎ	こめ おおむぎ でんぶん さとう	700	25.9	23.4	2.3
--------	--	-----------	-------------------------------	----------------------------	------------------------------	-------------------	---------------------------	-----	------	------	-----

クリスマス こんだて このひは、クリスマスメニューです。フライドチキン、クリスマスケーキが、とうじょうします。

19 (金)		ケチャップ ライス	フライドチキン ABCスープ クリスマスチョコケーキ	ぎゅうにゅう レンズまめ とりにく ぶたにく ベーコン	にんじん コーン マッシュルーム キャベツ	たまねぎ ピーマン セロリ	こめ おおむぎ マカロニ こむぎこ でんぶん さとう あぶら バター ケーキ	650	23.8	25.3	2.6
--------	--	--------------	----------------------------------	--------------------------------------	--------------------------------	---------------------	--	-----	------	------	-----

*食材・その他の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

*献立表に記載してある食品は主に使用している食品です。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。

ペーパーレス化にご協力ください。

＜食材の予定産地情報＞

○米:四街道市

○牛乳:千葉県

○かいそう

ひじき:九州

わかめ:宮城県

のり:九州

○肉・魚類

豚肉:山形県・茨城県

鶏肉:岩手県・茨城県

鮭:宮城

ほき:ニュージーランド

さば:ルウェー・アイスランド

いか:ペルー

○青果類

人参:四街道市・八街市

小松菜:千葉県

白菜:佐倉市

大根:四街道市

長ねぎ:茨城県・千葉県

ごぼう:四街道市・八街市

キャベツ:四街道市

チンゲンサイ:千葉県

かぼちゃ:メキシコ

セロリ:千葉県・静岡県

にんにく:青森県

しょうが:八街市

もやし:栃木県

玉ねぎ:北海道

きくらげ:四街道市

じゃがいも:北海道

にら:茨城県

きゅうり:群馬県・千葉県

れんこん:佐倉市

ピーマン:宮城県・茨城県

パセリ:千葉県

えのきだけ:長野県

しめじ:長野県

エリンギ:新潟県

早香:熊本県



☆6ねんせいのリクエストメニュー☆

6ねんせいがリクエストしてくれたメニューです。

1がつにも おこないます。おたのしみに！

1日(月) コーンフレークチキン

2日(火) ハンバーグきのこソース、しらたきのいためもの

3日(水) しゃりしゃりピーンズ、4日(木) もちいりポトフ

8日(月) ぶたキムチどん、ナタデココボンチ(フルーツボンチ)

9日(火) チキンカレー、こんにゃくサラダ、クレープ

10日(水) とりにくのバーベキューソース(たれがかかったとりにく)

なっとうあえ、かんこくふうにくじゃが

11日(木) チキンサラダ、12日(金) チーズオムレツ

16日(火) マーボーどうふ、17日(水) ガーリックトースト

こめこのシチュー

19日(金) ABCスープ

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。

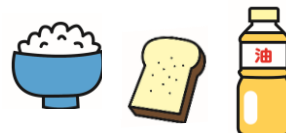
朝食をとることで、脳にエネルギーが補給され、体温も上がり、一日を元気にスタートさせることができます。



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

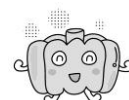
あったか鍋料理

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。