



1月 きゅうしょくよくよていこんだてひょう



ほくぶくん

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 よ う と そ の は た ら き		
				あか		き
				からだをつくるもとになる		エネルギーのもとになる
9 (金)		しんねんおいおいこんだて ごもくごはん にくだんご1こ ごまみそあえ おいおいだいふく	632 24.6 18.3 2.0	とりにく ぎゅうにゅう あぶらあげ だいず ぶたにく みそ あずき	にんじん しょうが こまつな しいたけ えだまめ キャベツ	こめ サラダあぶら さとう ごま だいふく ごまあぶら
12 (月)						
やぎはらしょうがっこう6の1じどうのこんだて						
13 (火)		ごはん さばのみそやき はくさいときのこのみそしる ブロッコリーサラダ みかんゼリー	626 25.8 22.2 1.8	さば みそ ぎゅうにゅう なまあげ ツナ	にんじん しょうが ブロッコリー えのきたけ はくさい ながねぎ コーン	こめ ごま さとう マヨネーズ でんぶん さつまいも ゼリー
14 (水)		やきにくのつけごはん みそドレあえ カリカリひよこまめ	660 27.6 23.5 1.7	ぶたにく ぎゅうにゅう なまあげ かたくちいわし だいず みそ ひよこまめ	にんじん にんにく こまつな しょうが たまねぎ ながねぎ キャベツ きゅうり もやし	こめ ごまあぶら おおむぎ サラダあぶら さとう だいずあぶら でんぶん
やぎはらしょうがっこう6の2じどうのこんだて						
15 (木)		むぎごはん いかのこうみやき いもだんごじる なつとうあえ ヨーグルト	627 30.2 14.4 2.5	いか ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト なつとう かつおぶし	にら しょうが にんじん にんにく こまつな ながねぎ ごぼう だいこん しいたけ もやし	こめ ごまあぶら おおむぎ ごま さとう いももち
16 (金)		スイートポテトトースト ポークビーンズ ブロッコリーとチキンのサラダ	609 24.9 23.3 2.1	とうにゅう ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ しろいんげんまめ なまクリーム だいず とりにく	にんじん にんにく パセリ たまねぎ トマト カリフラワー ブロッコリー コーン	パン マーガリン さとう ごま さつまいも サラダあぶら じゃがいも
19 (月)		いしかわけんのこんだて じぶに ごはん とりにくのねぎしおやき じぶに とうふサラダ	622 33.1 17.9 2.0	とりにく ぎゅうにゅう とうふ のり かつおぶし	にんじん しょうが ほうれんそう ながねぎ だいこん たけのこ しいたけ キャベツ コーン えだまめ	こめ ごまあぶら さといも サラダあぶら ふ さとう でんぶん
20 (火)		ごはん たらのオイネーズやき おでん スタミナあえ	613 29.8 21.2 2.1	たら ぎゅうにゅう あげボール こんぶ とりにく はんぺん うずらたまご ぶたにく	パセリ にんにく にんじん だいこん しょうが にんにく キャベツ えだまめ	こめ マヨネーズ さといも ごまあぶら さとう ごま
21 (水)		こんさいカレーライス ひじきのサラダ みかん	651 20.6 18.7 1.9	ぶたにく ぎゅうにゅう だいず ひじき ツナ チーズ	にんじん にんにく トマト しょうが ごぼう たまねぎ だいこん れんこん しいたけ キャベツ みかん	こめ サラダあぶら おおむぎ さつまいも さとう
22 (木)		ごはん わふうハンバーグ とんじる ポパイサラダ	649 24.9 24.1 2.0	とりにく ぎゅうにゅう ぶたにく のり あぶらあげ とうふ みそ	にんじん たまねぎ こまつな しょうが ほうれんそう ごぼう だいこん ながねぎ えのきたけ	こめ サラダあぶら さとう さつまいも
23 (金)		ナポリタン カリカリやさしいグラタン れんコーンサラダ	606 20.5 28.1 1.9	とりにく ぎゅうにゅう だいず チーズ ツナ なまクリーム	にんじん にんにく ピーマン たまねぎ トマト マッシュルーム れんこん キャベツ えだまめ コーン	スパゲッティ サラダあぶら さとう マヨネーズ じゃがいも
26 (月)		ごはん ヤンニョムチキンふう トックスープ いもっこサラダ	610 25.9 18.2 1.8	とりにく ぎゅうにゅう だいず ツナ	にんじん にんにく にら しょうが キャベツ ながねぎ しいたけ えだまめ コーン たまねぎ	こめ さとう ごまあぶら トック ごま じゃがいも サラダあぶら さつまいも マヨネーズ
27 (火)		コッペパン コロッケ しろいんげんまめのポタージュ キャロットサラダ	669 24.1 26.8 2.7	とりにく ぎゅうにゅう しろいんげんまめ チーズ ツナ スキムミルク なまクリーム	にんじん にんにく ブロッコリー たまねぎ きゅうり	パン だいずあぶら じゃがいも マーガリン パンこ サラダあぶら さとう
28 (水)		ごはん さけのしおやき みそすいとんじる おかかあえ ウエハース	604 28.1 16.7 1.9	さけ ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ みそ かつおぶし	にんじん しょうが ごぼう だいこん しいたけ ながねぎ えだまめ キャベツ	こめ サラダあぶら さといも ごま すいとん ごまあぶら さとう ウエハース
29 (木)		ジャンバラヤ オムレツ チキンサラダ はちみつレモンゼリー じばさんこんだて	639 25.9 18.5 1.8	ぶたにく ぎゅうにゅう ひよこまめ だいず たまご とりにく	にんじん にんにく ピーマン しょうが たまねぎ マッシュルーム えだまめ キャベツ コーン	こめ サラダあぶら さとう ごまあぶら ゼリー ごま
30 (金)		ごはん さかなのあまずあんかけ とうにゅうじる さつまいもとりんごのあまに	684 25.7 23.4 1.5	サーモン ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ とうにゅう みそ	にんじん たまねぎ ピーマン ごぼう だいこん こまつな いたけ はくさい ながねぎ りんご レモン	こめ だいずあぶら さとう サラダあぶら でんぶん バター はるさめ さつまいも

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・青森・岩手
鶏肉 岩手
うずら卵 日本
鮭 北海道
サーモン チリ
鯖 長崎・北海道
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
白いんげん豆 北海道・カナダ
大豆 アメリカ・カナダ
ひよこ豆 アメリカ
さつまい 四街道市・千葉・茨城
里芋 九州
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 愛知
きゅうり 千葉・群馬
ごぼう 千葉・茨城・青森
小松菜 千葉・茨城
根生菜 八街市
大根 四街道市・八街市
筍 日本
玉葱 北海道
コーン インド
トマト イタリア
にら 千葉・茨城
人参 四街道市・八街市
にんにく 青森
長葱 佐倉市
白菜 四街道市・八街市
パセリ 千葉・長野
ピーマン 茨城・鹿児島・宮崎
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 和歌山・静岡
りんご 青森
レモン アルゼンチン
えのき茸 長野
干椎茸 日本
マッシュルーム 千葉
のり 有明・瀬戸内海
昆布 日本
ひじき 韓国

※産地については、市場での調達が入荷当日のため、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。

今年も北部調理場一同、安全でおいしい給食づくりができるよう努力していきます。よろしくお願いします。

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

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！

	1カ月の平均値	栄養基準量
エネルギー	633kcal	650kcal
たんぱく質(※)	26.1g (16.5%)	(13~20%)
脂質(※)	21.0g (29.9%)	(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



おせち料理



おせち料理は、もともと、節日(季節の
かわり目)に神様に供えるものでした。
今では、正月のみとなりました。おせち
料理には、それぞれ意味があり、健康や
長寿などの願いが込められています。

雑煮



雑煮は、もともと年神様に供えたその
土地の産物ともちを煮たものでした。
東日本はおもに角もち、西日本はおも
に丸もちを入れます。すまし汁立てや
みそ仕立てなど、さまざまです。

七草がゆ



七草がゆは、1月7日の朝に1年の
健康を祈って食べます。春の七草とは、
せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけ
のぞ、すずな(かぶ)、すずしろ(だいこ
ん)のことです。

いただきます～す

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～

感謝して食べよう！

給食だより
令和8年1月
四街道市学校栄養士会



1月24日から30日は、「全国学校給食週間」です。学校給食の意義や役割などについて多くの方に知ってもらい、学校給食の充実と発展を図ることを目的として定められました。この期間を通し、改めて食べ物大切さや作る人の思いを知り、感謝の気持ちをもって食事をしましょう。

給食は、たくさんの人たちの手によって作られています。どんな人たちがかわっているのでしょうか？



私たちの毎日の食事にも、たくさんの人の手がかけられています。また、私たちは動植物の命をいただいて、自分の命を守っていることを忘れてはいけません。食事は、感謝の気持ちをもっていただきましょう。

ありがとうの気持ちを伝えよう～ふだんの食事のできる～

食べる前には「いただきます」のあいさつ

「いただきます」というあいさつは、食べ物となった動物や植物の命をいただいていること、そして食事ができることへの感謝の気持ちが表されたあいさつです。声を出して、しっかりあいさつをしましょう。



「ごちそうさま」のあいさつを忘れずに

「ごちそうさま」は「馳走（走り回る）」という言葉から生まれました。食事をするために行われた、さまざまな人の努力や仕事に感謝するあいさつです。感謝の気持ちを最後に改めてしっかり伝えましょう。



よいマナーで食べる

よいマナーで美しくいただくことは、作ってくれた人のその料理に込めた思いを大切に、感謝していることを表すことにつながります。好き嫌いをせず、よく味わっていただきましょう。



後片付けは思いやりの心で

洗って片付けてくれる人のことを考え、食器はきれいに重ね、はしやスプーンの向きはそろえます。食べ残しやごみは、きまりに従って片付けましょう。



レッツ チャレンジ
クッキング！

給食レシピの紹介 「ポパイサラダ」



冬が旬のほうれん草は、夏にとれたものよりビタミンCが約3倍も多く含まれます。栄養価も高く、安く手に入り、よりおいしくなるので、冬の時期におすすめです。

<作り方>

- ① ほうれん草・えのき茸はゆでて、水を切り、冷ましておく。
- ② のりは、細かくちぎっておく。
- ③ ★を合わせて加熱し、ドレッシングをつくる。
- ④ 食べる直前に①をドレッシング、のりと和える。

材料 4人分

- ・ほうれん草 1束（3cm幅に切る）
- ・えのき茸 1/3袋（1/3カット）
- ・のり 1枚（または刻みのり）

◆子どもたちに人気のあるサラダです。
もやしやにんじんを加えても、おいしいです。

【ドレッシング】

- ・しょうゆ 大さじ1/2
- ・酢 大さじ1
- ・砂糖 大さじ1
- ・塩・こしょう 少々
- ・サラダ油 大さじ1と1/3