



1月 きゅうしょ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)	おもなざいりょうとそのはたらき						
				あか	みどり	き				
		からだをつくるもどになる	からだのちょうしをとのえるもどになる			エネルギーのもどになる				
9(金)	MILK	しんねんおいわいこんだて ごもくごはん にくだんご！こ ごまみそあえ おいわいだいふく	632 24.6 18.3 2.0	とりにく あぶらあげ だいす ぶたにく	ぎゅうにゅう こまつな みそ あずき	にんじん ごぼう しいたけ えだまめ	しょうが ごぼう しいたけ キャベツ	さとう だいふく	さとう ごま ごまあぶら	さとう ごま ごまあぶら

12(月)

せいじんのひ



やぎはらしようがっこう6の1じどうのこんだて

13(火)	MILK	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 なまあげ ツナ	みそ ぎゅうにゅう	にんじん プロッコリー	しょうが えのきたけ	こめ さとう	ごま マヨネーズ
14(水)	MILK	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 なまあげ だいす みそ	ぎゅうにゅう かたくちいわし ひよこまめ	にんじん かまつな	にんにく しょうが たまねぎ	こめ おおむぎ さとう	ごま ごま でんぶん
15(木)	MILK	むぎごはん いかのこうみやき いもだんごじる なっとうあえ ヨーグルト	627 30.2 14.4 2.5	いか とりにく なっとう かつおぶし	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にら にんじん こまつな	しょうが にんにく ながねぎ	こめ おおむぎ さとう	ごまあぶら ごま
16(金)	MILK	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 ぶたにく しろいんげんまめ だいす	ぎゅうにゅう チーズ なまクリーム とりにく	にんじん パセリ トマト プロッコリー	にんにく たまねぎ カリフラワー コーン	パン さとう	マーガリン ごま
19(月)	MILK	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 とうふ かつおぶし	ぎゅうにゅう のり	にんじん にんじん にんじん	しょうが ほうれんそう だいこん	こめ さといも ふ、さとう	ごまあぶら サラダあぶら
20(火)	MILK	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 あげボール とりにく うずらたまご	ぎゅうにゅう こんぶ はんぺん ぶたにく	パセリ にんじん だいこん キャベツ	にんにく だいこん しょうが コーン	こめ さといも さとう	マヨネーズ ごまあぶら ごま
21(水)	MILK	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 だいす ツナ	ぎゅうにゅう ひじき チーズ	にんじん トマト ごぼう	にんにく しょうが たまねぎ	こめ おおむぎ さとう	サラダあぶら さといも
22(木)	MILK	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 ぶたにく あぶらあげ とうふ	ぎゅうにゅう のり みそ	にんじん こまつな ほうれん にんじん	たまねぎ しょうが だいこん さといも	こめ さとう	サラダあぶら さといも
23(金)	MILK	ナポリタン カリカリやさいグラタン れんこんサラダ	606 20.5 28.1 1.9	とりにく だいす ツナ	ぎゅうにゅう チーズ なまクリーム	にんじん ピーマン トマト	にんにく たまねぎ マッシュルーム	スパゲッティ さとう	サラダあぶら マヨネーズ
26(月)	MILK	ごはん ヤンニヨムチキンふう 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	にんじん トマト キャベツ	にんにく しょうが ながねぎ えだまめ	こめ トマト さとう	ごまあぶら ごま
27(火)	MILK	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 しろいんげんまめ ツナ	ぎゅうにゅう チーズ スキムミルク なまクリーム	にんじん プロッコリー きゅうり	にんにく たまねぎ パン	パン じやがいも パン	だいすあぶら マーガリン サラダあぶら
28(水)	MILK	ごはん さけのしおやき みそいとんじる おかかあえ ウエハース	604 28.1 16.7 1.9	さけ とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう のり かつおぶし	にんじん ピーマン ながねぎ	にんにく しょうが だいこん えだまめ	こめ さといも さとう	サラダあぶら ごまあぶら
29(木)	MILK	ジャンバラヤ オムレツ チキンサラダ はちみフレモンゼリー じばさんこんだて	639 25.9 18.5 1.8	ぶたにく ひよこまめ だいす たまご	ぎゅうにゅう ピーマン なまクリーム とりにく	にんじん ピーマン たまねぎ えだまめ	にんにく しょうが マッシュルーム コーン	こめ さとう ゼリー	サラダあぶら ごまあぶら ごま
30(金)	MILK	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 とりにく あぶらあげ とうにゅう	ぎゅうにゅう ピーマン こまつな みそ	にんじん ピーマン こまつな ながねぎ	たまねぎ ごぼう だいこん りんご	こめ さとう でんぶん バター	だいすあぶら サラダあぶら はるさめ さつまいも

せんこくが
つこうきゆう
しょくしゆう
かん

※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。

※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ことがあります。

あけましておめでとうございます

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。



受け継ごう 日本の食文化



おせち料理



おせち料理は、もともと、節日(季節のめぐみ)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。

ぞうに 雑煮



雑煮は、もともと年神様に供えたその土地の産物とともに煮たものでした。
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。すまし汁仕立てやみそ仕立てなど、さまざまです。

ななくさ 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、ほとけのざ、すずな(かぶ)、すずしろ(だいこん)のことです。

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ヶ月の平均値	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

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。この期間を通して、改めて食べ物の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。どんな人たちがかかわっているでしょうか？



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き、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～ふだんの食事でできること～

<p><u>食べる前には「いただきます」のあいさつ</u></p> <p>「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。</p>	<p><u>よいマナーで食べる</u></p> <p>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し、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。</p>
<p><u>「ごちそうさま」のあいさつを忘れずに</u></p> <p>「ごちそうさま」は「^{ちそ}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。</p>	<p><u>後片付けは思いやりの心で</u></p> <p>洗って片付けてくれることを考え、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。</p>

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」

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 |

冬が旬のほうれん草は、夏にそれたものよりもビタミン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。