



1月給食予定献立表

ほくぶくん



ほくぶちゃん

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)	令和7年度 四街道市立北部学校給食共同調理場					
				1群	2群	3群	4群	5群	6群
9(金)	MILK	新年お祝い献立 五目ご飯 肉団子2個 ごま味噌和え お祝い大福	786 31.5 22.8 2.7	鶏肉 油揚げ 牛乳 大豆 豚肉 味噌 小豆	人参 小松菜 椎茸 枝豆 キャベツ	生姜 ごぼう 椎茸 枝豆 キャベツ	砂糖 大福 砂糖 キャベツ	サラダ油 ごま ごま油	
12(月) 成人の日									
13(火)	MILK	ハ木原小学校6の1児童の献立 ご飯 鯖の味噌焼き 白菜ときのこの味噌汁 ブロッコリーサラダ みかんゼリー	753 30.7 25.8 2.2	鯖 味噌 生揚げ ツナ	牛乳	人参 プロッコリー	生姜 えのき茸 白菜 長葱 コーン	米 砂糖 でん粉 砂糖 さつま芋 ゼリー	ごま マヨネーズ
14(水)	MILK	焼き肉のつけご飯 味噌ドレ和え カリカリひよこ豆	803 33.0 27.4 2.1	豚肉 生揚げ 大豆 味噌 ひよこ豆	牛乳 片口いわし	人参 小松菜 キャベツ	にんにく 生姜 長葱 きゅうり もやし	米 大麦 砂糖 砂糖 でん粉 ごま 大豆油	ごま油 サラダ油
15(木)	MILK	ハ木原小学校6の2児童の献立 麦ご飯 いかの香味焼き いも団子汁 納豆和え ヨーグルト	749 35.6 16.0 3.1	いか 鶏肉 納豆 納豆 かつお節	牛乳 ヨーグルト	人参 小松菜 人参 小松菜	生姜 長葱 にんにく ごぼう 椎茸 もやし	米 大麦 砂糖 砂糖 いももち	ごま油 ごま
16(金)	MILK	石川県の献立 治部煮 ご飯 鶏肉のねぎ塩焼き 治部煮 豆腐サラダ	799 32.5 30.5 3.0	豆乳 豚肉 白いんげん豆 チーズ 大豆 鶏肉	牛乳 生クリーム	人参 パセリ パセリ トマト トマト ブロッコリー	にんにく 玉葱 玉葱 カリフラワー コーン	パン 砂糖 砂糖 さつま芋 じゃが芋	マーガリン サラダ油
19(月)	MILK	ご飯 鶏肉のねぎ塩焼き 治部煮 豆腐サラダ	768 41.9 21.1 2.4	鶏肉 豆腐 豆腐 のり かつお節	牛乳 のり	人参 ほうれん草 人参 ほうれん草	生姜 長葱 大根 筍 椎茸 キャベツ コーン 枝豆	米 里芋 麺 里芋 麺 砂糖 でん粉	ごま油 サラダ油
20(火)	MILK	ご飯 鰯のオイネーズ焼き おでん スタミナ和え ウエハース	785 37.8 26.5 2.6	鰯 揚げボール 鶏肉 昆布 はんぺん うずら卵 豚肉	牛乳	パセリ 人参	にんにく 大根 生姜 にんにく キヤベツ 枝豆	米 里芋 里芋 砂糖	マヨネーズ ごま油 ごま
21(水)	MILK	根菜カレーライス ひじきのサラダ みかん	781 24.2 21.4 2.3	豚肉 大豆 大豆 ツナ	牛乳 ひじき チーズ	人参 トマト 玉葱	にんにく 生姜 生姜 ごぼう 大根 長葱 椎茸 キャベツ キヤベツ みかん	米 大麦 さつま芋 砂糖 砂糖	サラダ油 ごま
22(木)	MILK	ご飯 和風ハンバーグ 豚汁 ポパイサラダ	829 31.9 30.9 2.6	鶏肉 豚肉 豚肉 油揚げ 豆腐 味噌	牛乳 のり	人参 小松菜 ほうれん草	玉葱 生姜 生姜 ごぼう 大根 長葱 えのき茸	米 砂糖 砂糖 さつま芋	サラダ油 ごま
23(金)	MILK	ナポリタン カリカリ野菜グラタン れんこんサラダ	753 24.2 35.0 2.3	鶏肉 大豆 チーズ ツナ	牛乳 生クリーム	人参 ピーマン 玉葱 トマト トマト キャベツ	にんにく 玉葱 生姜 ごぼう 大根 蓼根 椎茸 コーン	スパゲッティ 砂糖 マヨネーズ じゃが芋	サラダ油 マヨネーズ
26(月)	MILK	ご飯 ヤンニョムチキン風 トックスープ いもっ子サラダ	753 33.0 21.4 2.2	鶏肉	牛乳	人参	にんにく 生姜 生姜 長葱 キヤベツ 椎茸 枝豆 コーン 玉葱	米 砂糖 砂糖 トック トック じゃが芋 枝豆 さつま芋	ごま油 ごま サラダ油 マヨネーズ さつま芋
27(火)	MILK	コッペパン コロッケ 白いんげん豆のポタージュ キャロットサラダ	802 28.9 30.2 3.3	鶏肉 白いんげん豆 チーズ ツナ	牛乳 スキムミルク 生クリーム	人参 ブロッコリー	にんにく 玉葱 玉葱 きゅうり	パン 砂糖 パン粉 砂糖	大豆油 マーガリン サラダ油
28(水)	MILK	ご飯 鮭の塩焼き 味噌すいとん汁 おかげ和え ヨーグルト	758 37.4 18.0 2.5	鮭 鶏肉 油揚げ 味噌 かつお節	牛乳 ヨーグルト	人参	生姜 ごぼう 椎茸 長葱 枝豆 キヤベツ	米 里芋 里芋 砂糖	サラダ油 ごま油 ごま油
29(木)	MILK	ジャンバラヤ オムレツ チキンサラダ はちみつフレモンゼリー	761 31.6 22.0 2.3	豚肉 ひよこ豆 ひよこ豆 大豆 卵 鶏肉	牛乳 マッシュルーム	人参 ピーマン 玉葱 キャベツ キャベツ コーン	にんにく 生姜 生姜 玉葱 マッシュルーム 枝豆 椎茸 コーン	米 砂糖 砂糖	サラダ油 ごま油 ごま
30(金)	MILK	地場産献立 ご飯 魚の甘酢あんかけ 豆乳汁 さつま芋とりんごの甘煮	833 30.6 27.3 1.9	サーモン 鶏肉 油揚げ 豆乳 味噌	牛乳	人参 ピーマン 玉葱 小松菜 小松菜	生姜 ごぼう 椎茸 白菜 椎茸 長葱	米 砂糖 砂糖 でん粉 長葱 りんご	大豆油 サラダ油 バター
全國学校給食週間									

※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、安全で美味しい給食づくりができるよう努力していきます。よろしくお願ひします。



受け継ごう 日本の食文化

地域や家庭に伝わる行事食を知ってつくったり、食べたりしましょう。



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。

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、なづな、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。



給食を食べる前は、石けんを使って、手をきれいに洗おう！

給食の持ち物 チェック表

- ハンカチ
- ランチョンマット
- マスク

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。

	1ヶ月の平均値	栄養基準量
エネルギー	781kcal	830kcal
たんぱく質(※)	32.3g (16.6%)	(13~20%)
脂質(※)	25.1g (28.9%)	(20~30%)
食塩相当量	2.5g	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つてもらい、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「^{ちそう}駆走(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
クリッピング！

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。