



ほくぶくん

# 1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	1群 たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	主な材料とその働き					
				体をつくるものになる		体の調子を整えるものになる		エネルギーのもとになる	
				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 砂糖	6群 油脂 脂肪の多い食品
9 (金)		<b>新年お祝い献立</b> 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 大豆 豚肉 味噌 小豆	牛乳	人参 小松菜	生姜 ごぼう 椎茸 枝豆 キャベツ	米 砂糖 大福	サラダ油 ごま ごま油
12 (月)									
成人の日									
13 (火)		<b>八木原小学校6の1児童の献立</b> 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 ブロッコリー	生姜 えのき茸 白菜 長葱 コーン	米 砂糖 さつま芋 ゼリー	ごま マヨネーズ
14 (水)		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	にんにく 生姜 玉葱 長葱 キャベツ きゅうり もやし	米 大麦 砂糖 でん粉	ごま油 サラダ油 ごま 大豆油
15 (木)		<b>八木原小学校6の2児童の献立</b> 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 かつお節	牛乳 ヨーグルト	にら 人参 小松菜	生姜 長葱 にんにく 大根 根 椎茸 もやし	米 大麦 砂糖 いももち	ごま油 ごま
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 チーズ	799 32.5 30.5 3.0	豆乳 豚肉 白いんげん豆 大豆 鶏肉	牛乳 チーズ 生クリーム	人参 パセリ トマト ブロッコリー	にんにく 玉葱 カリフラワー コーン	パン 砂糖 さつま芋 じゃが芋	マーガリン ごま サラダ油
19 (月)		<b>石川県の献立 治部煮</b> 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 かつお節	牛乳 のり	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 麩 砂糖 でん粉	ごま油 サラダ油
20 (火)		ご飯 鯖のオイネーズ焼き おでん スタミナ和え ウエハース	785 37.8 26.5 2.6	鯖 揚げボール 鶏肉 はんぺん うずら卵 豚肉	牛乳 昆布	パセリ 人参	にんにく 大根 生姜 にんにく キャベツ 枝豆	米 里芋 砂糖 ウエハース	マヨネーズ ごま油 ごま
21 (水)		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 ツナ	牛乳 ひじき チーズ	人参 トマト 玉葱	にんにく 生姜 ごぼう 大根 蓮根 椎茸 キャベツ みかん	米 大麦 さつま芋 砂糖	サラダ油
22 (木)		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 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 ごぼう 大根 長葱 えのき茸	米 砂糖 さつま芋	サラダ油 ごま
23 (金)		ナポリタン カリカリ野菜グラタン れんコーンサラダ	753 24.2 35.0 2.3	鶏肉 大豆 ツナ	牛乳 チーズ 生クリーム	人参 ピーマン トマト キャベツ 枝豆 コーン	にんにく 玉葱 蓮根 マッシュルーム マッシュルーム 枝豆 コーン	スパゲッティ 砂糖 じゃが芋	サラダ油 マヨネーズ
26 (月)		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 にら	にんにく 生姜 長葱 キャベツ 椎茸 枝豆 コーン 玉葱	米 砂糖 トック じゃが芋 さつま芋	ごま油 サラダ油 マヨネーズ
27 (火)		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 ツナ	牛乳 チーズ 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 きゅうり	パン じゃが芋 パン粉 砂糖	ごま油 サラダ油 マヨネーズ サラダ油
28 (水)		ご飯 鮭の塩焼き 味噌すいとん汁 おかか和え 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 大根 椎茸 長葱 枝豆 キャベツ	にんにく 生姜 玉葱 マッシュルーム 枝豆 キャベツ コーン	米 里芋 すいとん 砂糖	サラダ油 ごま ごま油
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	761 31.6 22.0 2.3	豚肉 ひよこ豆 大豆 卵 鶏肉	牛乳	人参 ピーマン マッシュルーム 枝豆 キャベツ コーン	にんにく 生姜 玉葱 マッシュルーム 枝豆 キャベツ コーン	米 砂糖 ゼリー	サラダ油 ごま油 ごま
30 (金)		<b>地場産献立</b> 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 小松菜 長葱 りんご レモン	玉葱 ごぼう 大根 椎茸 白菜 キャベツ	米 砂糖 でん粉 春雨 さつま芋	大豆油 サラダ油 バター

## 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  
鰯 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  
さつま芋 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  
根生薬 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 青森  
エノキ 千葉  
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、市場での調達に納入当日のため、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場合があります。

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。よろしくお願いします。



給食を食べる前は、  
石けんを使って、手  
をきれいに洗おう！



## 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。

## 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カ月の平均値	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。



### 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