



# 1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	しゅしゅく 主食	お か す	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)		
🌱 かがみびらきこんだて 🌱												
9 (金)		とりめし	ぎんひらすのみそやき うめあえ ぜんさい	ぎゅうにゅう のり ぎんひらす あすき とりにく あぶらあげ	にんじん えだまめ キャベツ きゅうり	こめ おおむぎ しらたま さつまいも	さとう あぶら ごまあぶら	643	30.9	17.7	1.8	
13 (火)		むぎ ごはん	マーボーどんのぐ チョレギサラダ はちみつレモンゼリー	ぎゅうにゅう みそ ぶたにく のり だいず とうふ	にんじん たまねぎ しょうが きゅうり	こめ おおむぎ でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら ゼリー	699	23.7	19.0	2.2	
🌱 きょうどりょうり こんだて (いしかわけん じぶに) 🌱												
14 (水)		わかめ ごはん	かつおコロッケ じぶに ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ わかめ	にんじん さやいんげん だいこん しいたけ	こめ じゃがいも さといも でんぶん	パンこ やきふ あぶら	686	20.9	21.2	2.3	
みそしょうがっこう 6ねんせい が かんがえた「えいよう まんてん おいしいこんだて」												
15 (木)		ペンネの トマトに	ミートオムレツ ポテトサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう チーズ たまご ヨーグルト とりにく ベーコン	にんじん たまねぎ きゅうり コーン	にんにく パセリ トマト	マカロニ じゃがいも あぶら Igg フリーマーズ	628	25.3	26.0	2.3	
16 (金)		むぎ ごはん	とりにくのからあげ だいこんのべっこうに じゃがいもとわかめのみそしる	ぎゅうにゅう わかめ とりにく ぶたにく ぶたにく みそ	にんじん だいこん しいたけ はくさい	しょうが たまねぎ さやいんげん でんぶん	こめ おおむぎ じゃがいも さとう	705	26.7	24.3	2.3	
19 (月)		ガーリック ライス	ほきのトマトクリームソースやき とりにくとやさいのスープ おこめのタルト	ぎゅうにゅう いんげんまめ ほき チーズ うすたらまご とりにく	にんじん マッシュルーム たまねぎ はくさい	コーン パセリ にんにく ブロッコリー	こめ おおむぎ オリーブオイル Igg フリーマーズ	709	30.0	26.5	2.4	
20 (火)		むぎ ごはん	あげぎょうざ2こ チャプチェ キムチトックスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	にんじん しょうが しいたけ だいこん	たまねぎ たけのこ こまつな にら	こめ おおむぎ でんぶん はるさめ	さとう あぶら ごまあぶら ごま	673	21.5	19.2	2.4
21 (水)		むぎ ごはん	はなやさいカレー にんじんサラダ ばくがゼリー	ぎゅうにゅう ひよこまめ ぶたにく レンズまめ ぎゅうにく チーズ ツナ	にんじん たまねぎ ブロッコリー カリフラワー	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 さとう	705	22.4	20.5	2.1	
22 (木)		むぎ ごはん	ぶたにくのしょうがやき いそかあえ ピリからみそしる こくとうビーンズ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ かつおぶし のり だいず	にんじん こまつな にんにく えのきたけ	しょうが もやし キャベツ にら	こめ おおむぎ さとう ごまあぶら	638	27.9	21.7	2.0	
23 (金)		ココア あげパン	ポパイサラダ こめこのきのこシチュー ひとくちヨーグルトゼリー	ぎゅうにゅう のり とりにく スキムミルク とうにゅう いんげんまめ	にんじん えのきたけ エリンギ たまねぎ	ほうれんそう しめじ マッシュルーム	パン こめこ じゃがいも さとう	あぶら バター	684	22.1	24.0	2.3
1月24日～30日は「ぜんこく がっこうきゅうしゅく しゅうかん」です。せんそうのため ちゅうしになっていた「きゅうしゅく」が、せんご たべものがなく おなかをすかせた こどもたちをすくうため、さいかいされました。このことにかんしゃして はじまったのが、「ぜんこく がっこうきゅうしゅく しゅうかん」です。												
26 (月)		ぜん こく が っ こ う き ゅう し ゅ く し ゅう かん	🍌 おかし の こんだて 🍌 セルフ おにぎり (のり さけのしおやき) だいこんのおかかあえ すいとんじる	ぎゅうにゅう とりにく さけ あぶらあげ ツナ のり かつおぶし	にんじん だいこん はくさい こまつな	ねぎ ごぼう えのきたけ さとう	こめ おおむぎ すいとん さとう	あぶら ごま	645	28.2	19.6	2.3
27 (火)		むぎ ごはん	ハンバーグようふうソースかけ イタリアンサラダ ABCスープ ぼんかん	ぎゅうにゅう サラミ とりにく チーズ ぶたにく ベーコン	にんじん たまねぎ きゅうり セロリ	エリンギ キャベツ しめじ コーン	こめ おおむぎ マカロニ さとう	あぶら バター	658	22.2	21.9	2.1
28 (水)		えどな チャーハン	🍌 なつかしの こんだて 🍌 フライドさといも とうふのちゅうかスープ いちごミルクかん	ぎゅうにゅう やきぶた たまご とうふ とりにく ぶたにく	にんじん えどな だいこん はくさい	ねぎ しいたけ きくらげ チンゲンサイ	こめ おおむぎ さといも さとう	あぶら ごまあぶら	602	20.4	19.9	2.4
29 (木)		ソフト めん	ミートソース あじフライ フレンチサラダ	ぎゅうにゅう ハム あじ チーズ ぶたにく だいず ぎゅうにく	にんじん たまねぎ トマト きゅうり	にんにく セロリ キャベツ コーン	ソフトめん パンこ さとう あぶら	712	33.6	23.7	2.5	
30 (金)		むぎ ごはん	🌱 きょうどりょうり こんだて さいとうじょう (きょうとふ きょうふうぞうに) 🌱 とうふステーキきにくあんかけ さつまいものレモンに きょうふうぞうに	ぎゅうにゅう みそ ぶたにく とりにく とうふ	にんじん しょうが ねぎ だいこん	しいたけ にんにく こまつな オレンジレモン	こめ おおむぎ しらたま さといも	さつまいも でんぶん さとう ごまあぶら	684	21.0	14.7	1.7

\*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。

## 6ねんせいの リクエストメニュー

13日(火) はちみつレモンゼリー  
14日(水) わかめごはん  
15日(木) ペンネのトマトに  
ミートオムレツ  
16日(金) とりのからあげ  
みそしる  
19日(月) ガーリックライス、おこめの外ト  
20日(火) あげぎょうざ  
キムチスープ  
21日(水) ばくがゼリー  
22日(木) ぶたにくのしょうがやき  
23日(金) ココアあげぱん  
ポパイサラダ  
27日(火) ハンバーグ

## ペーパーレス化にご協力ください。

26日は、明治時代に、学校給食が始ま  
った頃の献立を再現したおにぎり・塩鮭などが  
登場します。

15日、27日は、みそ小学校6年生の家庭  
科の授業で、給食の献立をグループで考えて  
もらった中から、選ばれた献立です。

28日は、旭中学校区統一献立です。この日  
は、旭中・吉岡小・旭小・山梨小・みそ小が  
同じ献立です。千葉県でとれる食材をたくさん  
使っています。米・江戸菜・人参・大根・白菜・  
里芋・きくらげなどが千葉県産の食材です。

29日は、なつかしの献立です。昭和30年代  
後半に登場した人気メニューのソフトめんです。

## 《食材の予定産地情報》

〇米：千葉県	〇青果類	もやし：栃木県
〇牛乳：千葉県	小松菜：茨城県・千葉県	玉ねぎ：北海道
〇かいそう	江戸菜：八街市	じゃがいも：北海道
ひじき：九州	白菜：佐倉市・八街市	さといも：四街道市
わかめ：宮城県	大根：四街道市・八街市	えのき：長野県
〇肉・魚類	ごぼう：八街市	しめじ：長野県
豚肉：山形県・茨城県	長ねぎ：佐倉市	エリンギ：新潟県
鶏肉：岩手県・茨城県	キャベツ：愛知県	れんこん：佐倉市
牛肉：北海道・東北	きゅうり：埼玉県・茨城県	さつまいも：四街道市
鮭：チリ	にんにく：青森県	きくらげ：四街道市
ほき：ニュージーランド	生姜：八街市	人参：四街道市・八街市
ぎんひらす：	パセリ：千葉県	ぼんかん：愛媛県
ニュージーランド	セロリ：愛知県	和歌山県
あじ：タイ・ベトナム	にら：茨城県	
	チンゲンサイ：千葉県・茨城県	

# いただきます～す

給食だより  
令和8年1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～

## 感謝して食べよう！



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