



# 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			おもなざいりよう				えいようか				
	さゆうにゅう 牛乳	しゅしょく 主食	おかず	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)	牛乳	とりめし	ぎんひらすのみそやき うめあえ せんざい	ぎゅうにゅう のり ぎんひらす あすき とりにく あふらあげ	にんじん えだまめ キャベツ きゅうり	しいたけ うめ	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)	牛乳	むぎ ごはん	マー婆ーどんのぐ 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 だいす とうふ	にんじん たまねぎ しょうが きゅうり	にら ににく キャベツ	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
きょうどりより こんだて(いしかわけん じぶに)				こんげつは、よつかいどうしのすべてのがっこうで「じぶに」がどうじょうよいでいます。								
14 (水)	牛乳	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
みそらしようがっこう 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)	牛乳	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	ににく パセリ トマト	マカロニ じゃがいも あぶら エッグ ブリーマヨネーズ		628	25.3	26.0	2.3
16 (金)	牛乳	むぎ ごはん	とりにくのからあげ だいこんのべっこに 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	こめ おおむぎ じゃがいも でんぶん	さとう あぶら ごまあぶら	705	26.7	24.3	2.3
19 (月)	牛乳	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 チーズ うずらたまご とりにく	コーン パセリ たまねぎ はくさい		こめ おおむぎ オリーブオイル エッグ ブリーマヨネーズ	タルト	709	30.0	26.5	2.4
20 (火)	牛乳	むぎ ごはん	あげぎょうざ2こ チャフチエ 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 だいこん	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)	牛乳	むぎ ごはん	はなやさいカレー にんじんサラダ ぱくがゼリー	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 ににく きゅうり りんご	こめ おおむぎ じゃがいも さとう	あぶら	705	22.4	20.5	2.1
22 (木)	牛乳	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 こくとうピーンズ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ かつおぶし のり だいす	にんじん こまつな にんにく えのきだけ	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)	牛乳	ココア あげパン	ボパイサラダ 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 えのきだけ 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ょくしゅうかん」です。せんそうのためちゅうしになっていた「きゅうしょく」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ぐうため、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ょくしゅうかん」です。

26 (月)	牛乳	ゼん こく が つ こ う き ゅ う し ょ く し ゅ う か ん	むかしの こんだて	(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 ツナ 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 えのきだけ	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)	牛乳		みそらしようがっこう 6ねんせいが かんがえた「えいよう まんてん ようしょくこんだて」	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 ほんかん	ぎゅうにゅう サラミ 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 コーン	エリンギ キャベツ しめじ ほんかん	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)	牛乳		あさひちゅうがっこう どういつ こんだて	えどな チャーハン	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 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)	牛乳		なつかしの こんだて	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 ぎゅうにく	にんじん たまねぎ トマト きゅうり	ににく 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)	牛乳	きょうどうりようりこんだて さいとうじょう (きょうとふ きょうふうぞうに)	むぎ ごはん	とうふステーキひきにくあんかけ 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 とうふ ぶたにく	にんじん しょうが ねぎ だいこん	しいたけ ににく こまつな オレンジレモン	こめ おおむぎ しらたま さとう	さつまいも でんぶん 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、おこめのタルト
- 20日 (火) あげぎょうざ  
キムチスープ
- 21日 (水) ぱくがゼリー
- 22日 (木) ぶたにくのしょうがやき
- 23日 (金) ココアあげパン  
ボパイサラダ
- 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、みそら小学校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・みそら小が同じ献立です。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。

## 1か月の平均値

671	25.1 g	21.3 g	2.2
	15.0%	28.6%	

## 3・4年生1回当たりの 学校給食摂取基準

650	13~20%	20~30%	2.0
	未満		

## 〈食材の予定産地情報〉

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

# 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～

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。



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。



「ごちそうさま」のあいさつを忘れずに

「ごちそうさま」は「<sup>ちそう</sup>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。



後片付けは思いやりの心で

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。



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。