



2月 きゅうしょくよていこんだてひょう



※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	
				からだをつくるもとになる	からだのちょうしをとるのえのもとになる	エネルギーのもとになる	
2 (月)		ごはん とりにくのBBQソースがけ ぐだくさんポトフ ごまごぼうサラダ	625 25.7 20.3 1.5	とりにく ぎゅうにゅう	にんじん しょうが にんにく りんご レモン キャベツ たまねぎ セロリ ごぼう もやし えだまめ	こめ サラダあぶら でんぶん じゃがいも ごま さとう	
3 (火)		ごはん いわしのあまからあげ おにかまぼこじる きりぼしだいこんのごまみそあえ	611 29.7 19.7 2.1	いわし かまぼこ とりにく ぶたにく みそ	にんじん ごまつな きりぼしだいこん にんにく きゅうり	こめ だいずあぶら でんぶん ごま ごまあぶら	
4 (水)		ハヤシライス かみかみかいそうサラダ ふラスク	690 22.7 25.1 2.1	とりにく だいず ひじき こんぶ くきわかめ ちりめん	トマト にんじん にんにく たまねぎ マッシュルーム キャベツ えだまめ きりぼしだいこん	こめ サラダあぶら こむぎこ マーガリン ごまあぶら ごま マーガリン	
5 (木)		ごはん たらのおいねーズやき みぞれじる だいこんととりにくのにも タマゴプリン	676 30.3 20.5 2.3	たら とりにく だいず	パセリ にんじん にんにく だいこん はくさい えのきたけ ながねぎ	こめ マーガリン でんぶん サラダあぶら さといも さとう プリン	
6 (金)		セルフそぼろごはん ぶたしゃぶサラダ しらたまぜんざい	708 28.9 15.3 1.5	とりにく だいず ぶたにく あずき	にんじん しょうが えだまめ たまねぎ キャベツ きゅうり にんにく	こめ サラダあぶら さとう ごまあぶら しらたま	
やぎはらしょうがっこう6の3じどうのこんだて				683	とりにく ぶたにく のり とうにゅう	にんじん しょうが レモン ほうれんそう たまねぎ えのきたけ	こめ サラダあぶら さとう マーガリン さつまいも こむぎこ
9 (月)		ごはん とりにくのレモンやき さつまいもとごまつなのシチュー ポパイサラダ	27.9 23.2 2.4	とりにく ぶたにく のり とうにゅう	にんじん しょうが レモン ほうれんそう たまねぎ えのきたけ	こめ サラダあぶら さとう マーガリン さつまいも こむぎこ	
10 (火)		とりごぼうごはん こもちしゃもごまフライ1ぱん にんじんサラダ レモンゼリー	585 20.5 21.1 2.1	とりにく だいず ツナ あぶらあげ ししゃも	にんじん しょうが ごぼう きゅうり セロリ たまねぎ	こめ サラダあぶら さとう だいずあぶら ゼリー ごま パンこ	
11 (水)	けんこくきねんのひ						
12 (木)		ごはん とりにくのさいきょうやき にくじゃが ほうれんそうのごまあえ	657 27.6 18.9 1.6	とりにく みそ ぶたにく	にんじん ほうれんそう もやし	こめ サラダあぶら さとう ごま じゃがいも	
13 (金)		ココアあげパン ツナトマトペンネ ブロッコリーサラダ	649 22.8 22.1 2.3	だいず ツナ とうにゅう	にんじん ごまつな トマト パセリ ブロッコリーサラダ コーン	パン だいずあぶら さとう サラダあぶら ペンネ オリーブオイル	
16 (月)		おぎごはん かじょうどうふ こんにやくサラダ もちもちむらさきいも	693 24.8 24.1 1.2	ぶたにく だいず みそ なまあげ	にんじん しょうが たまねぎ ブロッコリー たけのこ はくさい しいたけ コーン	こめ おおむぎ さとう ごまあぶら でんぶん ごま むらさきいも	
17 (火)		ごはん にんじんぎょうざ とんじる ごもくきんぴら	621 23.2 18.5 1.6	ぶたにく とうふ みそ あぶらあげ だいず さつまあげ	にんじん ごぼう だいこん ながねぎ ながねぎ えだまめ	こめ ごまあぶら ぎょうざのかわ ごま じゃがいも さとう	
18 (水)		コッペパン オニオンソースハンバーグ とうにゅうシチュー ひじきサラダ	688 30.4 29.2 3.0	とりにく ぶたにく だいず とうにゅう ツナ	にんじん たまねぎ しいたけ キャベツ コーン	パン さとう サラダあぶら でんぶん マーガリン じゃがいも こむぎこ	
19 (木)		しまねけんのきょうどりょうり ごじる ごはん たらなんばんだれかけ ごじる ごぼうととりにくのあまからに ヨーグルト	654 28.2 18.7 1.9	たら だいず とりにく ヨーグルト	あかピーマン ピーマン にんじん さやいんげん	こめ だいずあぶら パンこ ごま でんぶん サラダあぶら さとう	
20 (金)		チキンカレーライス コールスローサラダ りんご	667 21.8 19.2 1.9	とりにく だいず	にんじん にんにく しょうが たまねぎ コーン キャベツ きゅうり りんご	こめ サラダあぶら おおむぎ じゃがいも	
23 (月)	てんのうたんじょうび						
24 (火)		セルフとりにてりやきどん ポカポカこんさいじる おかかサラダ	648 27.9 18.5 1.9	とりにく ぶたにく みそ かつおぶし	にんじん ほうれんそう れんこん しょうが キャベツ	こめ ごまあぶら おおむぎ ごま さとう サラダあぶら さつまいも	
25 (水)		ごはん しゅうまい1こ とうふとたまごのスープ もずくのチャプチェふう	602 23.3 20.2 1.8	とりにく ぶたにく とうふ みそ たまご だいず	にんじん ごまつな たまねぎ しいたけ にんにく	こめ サラダあぶら しゅうまいのかわ ごま でんぶん ごまあぶら さとう	
26 (木)		セルフホイコーロどん パンパンジー みかん	636 26.4 18.8 1.4	ぶたにく とりにく くらげ みそ	ピーマン しょうが にんにく ながねぎ キャベツ きゅうり もやし みかん	こめ ごまあぶら おおむぎ サラダあぶら さとう ごま	
27 (金)		にこみうどん さばのたつたあげ スタミナサラダ ヨーグルト	658 29.8 32.1 2.9	とりにく あぶらあげ さば だいず	にんじん ごまつな だいこん ながねぎ しいたけ しょうが にんにく キャベツ きゅうり	うどん だいずあぶら さといも サラダあぶら でんぶん ごまあぶら さとう	

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・熊本・群馬 北海道・山形・茨城
鶏肉	岩手
鯛	千葉
ちりめん	広島・兵庫
ししゃも	ノルウェー
鯖	長崎
鱈	アメリカ・ロシア
ツナ	タイ
大豆	宮崎・北海道
小豆	北海道
里芋	日本
さつま芋	千葉・茨城
じゃが芋	長崎・北海道・鹿児島
枝豆	北海道
キャベツ	愛知
きゅうり	千葉・群馬
ごぼう	千葉・茨城
小松菜	千葉・茨城
根生姜	熊本
セロリ	福岡・愛知・茨城
大根	千葉・神奈川
切千大根	宮崎
筍	タイ
玉葱	北海道
コーン	アメリカ
トマト	イタリア
にら	千葉・栃木
人参	千葉
にんにく	青森
長葱	千葉・茨城・埼玉
白菜	茨城
ピーマン	茨城・鹿児島・高知 アメリカ
赤ピーマン	アメリカ
黄ピーマン	アメリカ
ブロッコリー	アメリカ
エクアドル	
ほうれん草	千葉・群馬
もやし	栃木
蓮根	茨城
りんご	日本・青森
みかん	佐賀・静岡
えのき茸	長野・埼玉
干椎茸	日本
しめじ	長野・新潟
マッシュルーム	千葉
ひじき	韓国
もずく	沖縄

※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場合があります。

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、
せっけんをつけて、
てをきれいにあらおう!

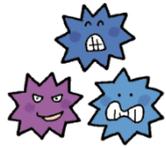
	1カ月の平均値	栄養基準量
エネルギー	653kcal	650kcal
たんぱく質(※)	26.2g (16.1%)	(13~20%)
脂質(※)	21.4g (29.5%)	(20~30%)
食塩相当量	2.0g	2.0g未満

※学校給食における摂取エネルギーに対する割合

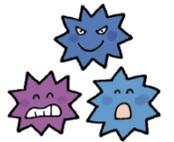
いただきます～す

給食だより
令和8年2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～



感染症を予防しよう！



寒い時期や空気が乾燥している時期は感染症にかかりやすくなります。日ごろから手洗いや消毒を行い、細菌やウイルスを体のなかに入れないことが大切です。感染症に負けない体をつくりましょう。

手が菌の運び屋になる!?

細菌やウイルスは目に見えません。そのため、知らないうちに食品や調理道具に細菌などがついてしまいます。手はいろいろなものに触るので、手を介して食べ物やほかの人に汚れや細菌、ウイルスなどが移動する危険があります。

つまり手が菌の運び屋になってしまうのです。



食事の前に空気を入れかえよう!

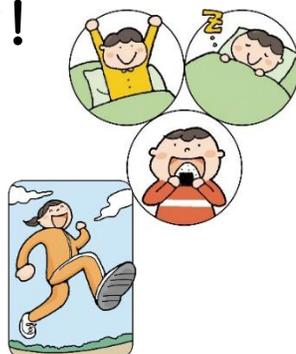
部屋のドアや窓を閉めきったままにしておくと、部屋の空気が汚れます。食事の前には、窓を開けて空気を入れかえをしましょう。



規則正しい生活が元気のもと!

細菌やウイルスに負けない体づくりには、睡眠・栄養・運動が大切です。そのため、しっかり睡眠時間を取り、3食きちんと食事をして、適度な運動をしましょう。

規則正しい生活は元気のもとです。



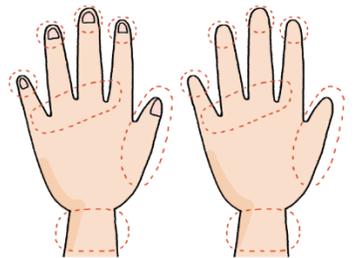
冬に多いノロウイルスに注意!

ノロウイルスは冬に流行することが多く、感染するとおう吐や下痢などを起こします。予防には手洗い・消毒や食品の十分な加熱などが有効です。



手洗いはとても有効な予防法!

手洗いで洗い残しが多い部分は指先やつめの間、指の間、親指、手首などです。石けんやハンドソープを使ってしっかり洗う習慣を身につけましょう。



正しい手の洗い方を学ぼう!

①水でぬらす	②泡立てる	③手のひら	④手の甲	⑤指と指の間
⑥親指	⑦指先	⑧手首	⑨よく水で流す	⑩ハンカチでふく

レッツ チャレンジ
クッキング!

給食レシピの紹介 「しゃりしゃりビーンズ」

<作り方>

- ① 前日に大豆をたっぷりの水に浸し、吸水させる。
- ② 水を切った大豆と片栗粉を袋に入れてよく振り、まんべんなくまぶす。
- ③ 高温の油で大豆をカラッと揚げる。
- ④ 砂糖、しょうゆ、みりんを小鍋で煮立たせる。
- ⑤ 揚げた大豆を④に入れて混ぜ、よく絡める。

※水煮大豆でも作ることができます。

- 材料 4人分
- ・乾燥大豆 60g
 - ・片栗粉 大さじ1
 - ・砂糖 小さじ2
 - ・しょうゆ 小さじ2
 - ・みりん 小さじ1
 - ・揚げ油 適量

