



2月 給食予定献立表



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(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g) | 主 な 材 料 と そ の 働 き | | | | | | | |
|----------------|--------|--|--|--------------------------------|---|--|---------------------------------------|----------------------------------|------------------------|----|--|
| | | | | 1群 | | 2群 | | 3群 | | 4群 | |
| | | | | 肉・魚・卵 豆・豆製品 | 海藻・小魚 牛乳・乳製品 | 緑黄色野菜 | その他の野菜 果物 | 穀類・芋 砂糖 | 油脂 脂肪の多い食品 | | |
| 2 (月) | | ご飯 鶏肉のBBQソースがけ 具だくさんポトフ ごまごぼうサラダ | 756 30.6 23.4 1.8 | 鶏肉 牛乳 | 人参 生姜 にんにく りんご レモン キャベツ 玉葱 セロリ ごぼう もやし 枝豆 | 米 でん粉 じゃが芋 砂糖 | サラダ油 マヨネーズ ごま | | | | |
| 3 (火) | | ご飯 鯛の甘辛揚げ 鬼かまぼこ汁 切干大根のごま味噌和え | 747 36.7 23.2 2.6 | 鯛 かまぼこ 鶏肉 豚肉 味噌 | 牛乳 小松菜 | 人参 大根 長葱 切干大根 にんにく きゅうり | 米 でん粉 砂糖 | 大豆油 ごま ごま油 | | | |
| 4 (水) | | ハヤシライス かみかみ海藻サラダ 麩ラスク | 837 26.8 29.4 2.6 | 鶏肉 大豆 | 人参 ひじき 昆布 茎わかめ ちりめん | にんにく 玉葱 マッシュルーム キャベツ 枝豆 切干大根 | 米 小麦粉 砂糖 麩 | サラダ油 マーガリン ごま油 ごま マーガリン | | | |
| 5 (木) | | ご飯 鱈のオイネーズ焼き みぞれ汁 大根と鶏肉の煮物 タマゴプリン | 795 35.3 22.7 2.8 | 鱈 鶏肉 大豆 | 牛乳 | 人参 パセリ 人参 | にんにく 大根 白菜 えのき茸 長葱 | 米 でん粉 里芋 砂糖 プリン | サラダ油 マヨネーズ サラダ油 | | |
| 6 (金) | | そばろご飯 豚しゃぶサラダ 白玉ぜんざい | 859 34.6 17.2 1.9 | 鶏肉 大豆 豚肉 小豆 | 牛乳 | 人参 生姜 枝豆 玉葱 キャベツ きゅうり にんにく | 米 砂糖 白玉 | サラダ油 ごま油 | | | |
| 八木原小学校6の3児童の献立 | | | | | | | | | | | |
| 9 (月) | | ご飯 鶏肉のレモン焼き さつま芋と小松菜のシチュー ポパイサラダ | 828 33.3 27.1 3.0 | 鶏肉 豚肉 豆乳 | 牛乳 のり | 人参 小松菜 ほうれん草 | 生姜 レモン 玉葱 | 米 砂糖 さつま芋 小麦粉 | サラダ油 マーガリン | | |
| 10 (火) | | 鶏ごぼうご飯 子持ちししゃもごまフライ2本 人参サラダ レモンゼリー | 752 26.6 28.9 2.8 | 鶏肉 大豆 ツナ 油揚げ ししゃも | 牛乳 | 人参 生姜 ごぼう きゅうり セロリ 玉葱 | 米 砂糖 ゼリー | サラダ油 大豆油 ごま パン粉 | | | |
| 11 (水) | 建国記念の日 | | | | | | | | | | |
| 12 (木) | | ご飯 鶏肉の西京焼き 肉じゃが ほうれん草のごま和え | 796 33.0 21.7 2.0 | 鶏肉 味噌 豚肉 | 牛乳 | 人参 ほうれん草 もやし | 玉葱 もやし | 米 砂糖 じゃが芋 | サラダ油 ごま | | |
| 13 (金) | | ココア揚げパン ツナトマトペンネ ブロッコリーサラダ | 811 27.8 26.3 2.9 | 大豆 ツナ 豆乳 | 牛乳 | 人参 小松菜 トマト パセリ ブロッコリー | 玉葱 キャベツ マッシュルーム にんにく コーン | パン 砂糖 ペンネ コーン | 大豆油 サラダ油 オリーブオイル | | |
| 16 (月) | | 麦ご飯 家常豆腐 こんにやくサラダ もちもち紫芋 | 820 29.2 27.4 1.5 | 豚肉 大豆 味噌 生揚げ | 牛乳 ひじき 昆布 茎わかめ | 人参 ブロッコリー | 生姜 玉葱 筍 白菜 椎茸 コーン | 米 大麦 砂糖 でん粉 紫芋 | サラダ油 ごま油 ごま | | |
| 17 (火) | | ご飯 人参餃子 豚汁 五目きんぴら | 751 27.4 21.2 1.9 | 豚肉 豆腐 味噌 油揚げ 大豆 さつま揚げ | 牛乳 | 人参 ごぼう 大根 長葱 長葱 枝豆 | 生姜 大根 長葱 じゃが芋 砂糖 | 米 餃子の皮 ごま油 ごま | ごま油 ごま | | |
| 18 (水) | | コッペパン オニオンソースハンバーグ 豆乳シチュー ひじきサラダ | 855 37.0 34.9 3.8 | 鶏肉 豚肉 大豆 豆乳 ツナ | 牛乳 ひじき | 人参 人参 人参 | 玉葱 しめじ キャベツ コーン | パン 砂糖 でん粉 じゃが芋 小麦粉 | サラダ油 マーガリン | | |
| 島根県の郷土料理 呉汁 | | | | | | | | | | | |
| 19 (木) | | ご飯 鱈の南蛮だれかけ 呉汁 ごぼうと鶏肉の甘辛煮 ヨーグルト | 754 31.8 20.2 2.2 | 鱈 大豆 鶏肉 | 牛乳 ヨーグルト | 赤ピーマン ピーマン 人参 さやいんげん | 玉葱 黄ピーマン しめじ ごぼう 大根 | 米 パン粉 でん粉 砂糖 | 大豆油 ごま サラダ油 | | |
| 20 (金) | | チキンカレーライス コールスローサラダ りんご | 802 25.9 22.1 2.3 | 鶏肉 大豆 | 牛乳 | 人参 トマト | にんにく 生姜 玉葱 コーン キャベツ きゅうり りんご | 米 大麦 じゃが芋 | サラダ油 | | |
| 23 (月) | 天皇誕生日 | | | | | | | | | | |
| 24 (火) | | 鶏の照り焼き丼 ポカポカ根菜汁 おかかサラダ | 784 33.3 21.2 2.3 | 鶏肉 豚肉 味噌 かつお節 | 牛乳 | 人参 ほうれん草 | 大根 ごぼう 蓮根 生姜 キャベツ | 米 大麦 砂糖 さつま芋 | ごま油 ごま サラダ油 | | |
| 25 (水) | | ご飯 焼売2個 豆腐と玉子のスープ もずくのチャプチェ風 | 776 29.8 25.9 2.6 | 鶏肉 豚肉 豆腐 味噌 卵 大豆 | 牛乳 もずく | 人参 小松菜 | 玉葱 椎茸 にんにく | 米 焼売の皮 ごま でん粉 砂糖 | サラダ油 ごま ごま油 | | |
| 26 (木) | | 回鍋肉丼 パンパンジー みかん | 761 31.4 21.6 1.7 | 豚肉 鶏肉 くらげ 味噌 | 牛乳 | ピーマン | 生姜 にんにく 長葱 キャベツ きゅうり もやし みかん | 米 大麦 砂糖 | ごま油 サラダ油 ごま | | |
| 27 (金) | | 煮込みうどん 鯖の竜田揚げ スタミナサラダ ヨーグルト | 772 35.1 37.9 3.6 | 鶏肉 油揚げ 鯖 大豆 | 牛乳 ヨーグルト | 人参 小松菜 | 大根 長葱 椎茸 生姜 にんにく キャベツ きゅうり | うどん 里芋 でん粉 砂糖 | 大豆油 サラダ油 ごま油 | | |

| 食材産地情報 | |
|---------|-----------------------|
| 米 | 千葉 北海道 |
| パン(小麦粉) | 北海道・山形・茨城 |
| 鶏肉 | 千葉 岩手 |
| 豚肉 | 千葉・熊本・群馬 北海道・山形・茨城 |
| 鯛 | 岩手 |
| ちりめん | 広島・兵庫 |
| ししゃも | ノルウェー |
| 鯖 | 長崎 |
| ツナ | アメリカ・ロシア |
| 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 |
| 切干大根 | 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 |
| 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 |
| のり | 香川・岡山 |
| ひじき | 韓国 |
| もずく | 沖縄 |

※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。

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。

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

給食を食べる前は、
石けんを使って、
手をきれいに洗おう!

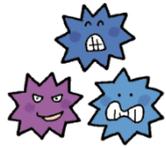
| | 1カ月の平均値 | 栄養基準量 |
|----------|---------------|----------|
| エネルギー | 792kcal | 830kcal |
| たんぱく質(※) | 31.4g (15.9%) | (13~20%) |
| 脂質(※) | 25.1g (28.6%) | (20~30%) |
| 食塩相当量 | 2.5g | 2.5g未満 |

※学校給食における摂取エネルギーに対する割合

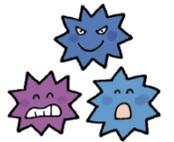
いただきます～す

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!

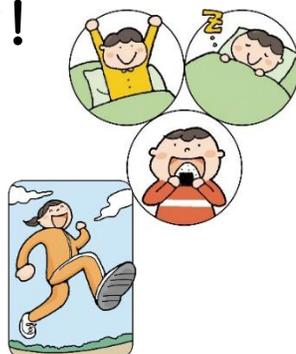
部屋のドアや窓を閉めきったままにしておくと、部屋の空気が汚れます。食事の前には、窓を開けて空気を入れかえをしましょう。



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。



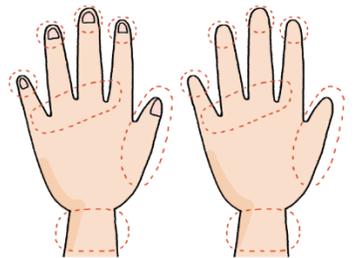
冬に多いノロウイルスに注意!

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 |

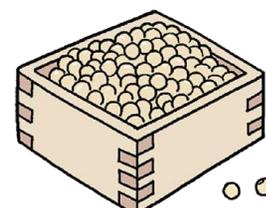
レッツ チャレンジ
クッキング!

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