



2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			
	牛乳	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)
				ぎゅうにゅう	ふたにく	だいす	れんこん	マッシュルーム	こめ				
2 (月)	牛乳	カレーピラフ	れんこんサラダ まめまめブラウンシチュー アセロラゼリー	ぎゅうにゅう ふたにく	だいす いんげんまめ とりにく ひよこまめ ぎゅうにく	れんこん れんこん セロリ きゅうり	マッシュルーム たまねぎ グリーンピース キャベツ	こめ おおむぎ こむぎこ あぶら	バター Igg フリーマーズ ゼリー	674	25.1	24.1	2.4
🍥 せつぶん こんだて 🍥 このひは、せつぶんです。「いわし」「ふくまめ」がとうじょうします。													
3 (火)	牛乳	むぎごはん	いわしのあげだまフライ ポパイサラダ しらたまだんごじる ふくまめ	ぎゅうにゅう いわし とりにく だいす	のり えのきたけ しいたけ ねぎ はくさい	れんこん えのきたけ ごぼう はくさい	ほうれんそう だいこん ごぼう はくさい	こめ おおむぎ しらたま さとう	あぶら	666	23.3	21.1	1.9
4 (水)	牛乳	むぎごはん	とりにくのトウバンジャンやき チョレギサラダ みそワタンスープ りんご	ぎゅうにゅう ふたにく とりにく みそ	のり ふたにく とりにく みそ	れんこん しょうが もやし はくさい	にんにく キャベツ きゅうり ねぎ りんご	こめ おおむぎ ワタタン さとう	おおむぎ あぶら ごまあぶら ごま	607	26.4	15.9	2.2
5 (木)	牛乳	ごもくうどん	キャベツメンチカツ とうふサラダ はらじゆくドックメブ 助スタート	ぎゅうにゅう ふたにく とうふ あぶらあげ	かつおぶし のり	れんこん ねぎ ごぼう きゅうり	ごまつな しいたけ キャベツ	うどん パンこ こむぎこ さとう	あぶら はらじゆくドック	602	24.1	30.9	2.6
6 (金)	牛乳	ターメリックライス	クリームソース よんしょくサラダ フルーツゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ウインナー スキムミルク	にんにく たまねぎ きゅうり	れんこん グリーンピース たまねぎ きゅうり	マッシュルーム コーン	こめ おおむぎ こむぎこ あぶら	バター あぶら ゼリー	706	25.1	23.5	1.9
9 (月)	牛乳	むぎごはん	ハヤシライスのぐ こんにやくサラダ やさいとくだものゼリー	ぎゅうにゅう ふたにく とりにく ぎゅうにく	レンズまめ チーズ	れんこん にんにく きゅうり もやし	たまねぎ マッシュルーム キャベツ	こめ おおむぎ じゃがいも こむぎこ	あぶら マーガリン ゼリー	713	24.7	20.1	1.7
10 (火)	牛乳	むぎごはん	フルコギふうのつけごはんのぐ あおのりさといもピーンズ くらげのちゅうかあえ しらぬい	ぎゅうにゅう ふたにく ぎゅうにく だいす	くらげ あおのり	れんこん たまねぎ さやいんげん もやし	にんにく ねぎ きゅうり しらぬい	こめ おおむぎ さといも さとう	あぶら ごまあぶら ごま	694	24.4	24.5	1.8
12 (木)	牛乳	むぎごはん	しろみざかなのマヨネーズやき ごまみそあえ とりにくとこんにやくのみそに	ぎゅうにゅう ふたにく とりにく	あつあげ みそ	れんこん コーン パセリ もやし	しめじ たまねぎ ごまつな レモン	こめ おおむぎ さとう あぶら	マヨネーズ ごま	664	32.9	20.8	2.4
♡ バレンタインデー こんだて ♡ このひは、バレンタインデーです。「おこめのガトーショコラ」がとうじょうします。													
13 (金)	牛乳	しょくパン	いちごジャム マカロニグラタン とりにくとやさいのポトフ おこめのガトーショコラ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン チーズ	れんこん だいこん キャベツ たまねぎ	にんにく パセリ ブロッコリー	パン マカロニ パンこ こむぎこ	じゃがいも ジャム マーガリン ガトーショコラ	700	27.3	22.7	2.6	
16 (月)	牛乳	むぎごはん	こんぶふうみふりかけ とりにくとさつまいものうまに かきたまじる ヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく たまご ヨーグルト	れんこん しょうが たまねぎ ごまつな	えのきたけ しいたけ	こめ おおむぎ さつまいも でんぶん	さとう あぶら ごま	678	26.4	16.2	2.5	
🌱 きょうどりょうり こんだて(しまねけん ごじる) 🌱 こんげつは、よつかいどうしのすべてのがっこうで「ごじる」がとうじょうよていです。													
17 (火)	牛乳	むぎごはん	さけのこうみやき やきにくサラダ ごじる いちご2こ	ぎゅうにゅう さけ ふたにく だいす	とうふ とうにゅう あぶらあげ みそ	れんこん たまねぎ ごまつな だいこん	にんにく もやし しょうが ねぎ いちご	こめ おおむぎ じゃがいも さとう	ごまあぶら ごま	672	30.3	21.6	2.1
18 (水)	牛乳	キムチチャーハン	ショウロンボウ2こ ごぼうサラダ フルーツあんじん	ぎゅうにゅう ツナ ふたにく ベーコン	れんこん はくさい ごぼう にら	きゅうり ねぎ みかん もも パイ	こめ おおむぎ こむぎこ さとう	Igg フリーマーズ ごまあぶら ごま ゼリー	680	22.6	24.7	2.3	
19 (木)	牛乳	むぎごはん	さわらのみそやき ひじきのあえもの ふたにくのじゆにふう ひとくちぎゅうにゅうプリン	ぎゅうにゅう さわら ふたにく みそ	チーズ	れんこん はくさい だいこん ねぎ しいたけ さやいんげん	きゅうり だいこん しいたけ	こめ おおむぎ でんぶん さとう	あぶら ぎゅうにゅうプリン	643	28.6	20.3	1.8
20 (金)	牛乳	ちゅうかめん	みそラーメンスープ にくまん パンパンジーサラダ	ぎゅうにゅう ふたにく とりにく くらげ	みそ	れんこん もやし ねぎ にんにく	たまねぎ もやし ごまつな きゅうり	ちゅうかめん こむぎこ さとう あぶら	ごまあぶら ごま	646	29.8	19.3	2.6
24 (火)	牛乳	むぎごはん	さばのカレーしょうゆやき なっとうあえ にくじゃが	ぎゅうにゅう さば ふたにく ぎゅうにく	かつおぶし なっとう	れんこん ごまつな たまねぎ もやし	ねぎ	こめ おおむぎ じゃがいも さとう	あぶら	710	26.9	23.6	2.0
25 (水)	牛乳	フレンチトースト	ブロッコリーとチキンのサラダ まめのケチャップに はるか	ぎゅうにゅう たまご ふたにく とりにく	ウインナー だいす いんげんまめ ひよこまめ	れんこん コーン にんにく パセリ	ブロッコリー たまねぎ セロリ はるか	パン でんぶん さとう あぶら	ごま	668	32.9	23.2	2.5
26 (木)	牛乳	むぎごはん	ほきのりごまフライ ごまつなとハムのごまふうみあえ すきやきふうに	ぎゅうにゅう ほき たまご ふたにく	ぎゅうにく ハム とうふ	れんこん キャベツ はくさい ごまつな	もやし たまねぎ	こめ おおむぎ さとう あぶら	ごまあぶら ごま	667	28.0	22.2	2.2
27 (金)	牛乳	むぎごはん	ひきにくカレー コーンのサラダ ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう ふたにく ぎゅうにく レンズまめ	ひよこまめ チーズ	れんこん たまねぎ にんにく キャベツ	しょうが コーン きゅうり りんご	こめ おおむぎ じゃがいも さとう	あぶら ゼリー	712	21.8	20.0	2.1

*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。

ペーパーレス化にご協力ください。

＜食材の予定産地情報＞

- 米: 四街道市
- 牛乳: 千葉県
- かいそう
ひじき: 九州
わかめ: 宮城
のり: 九州
- 肉・魚類
豚肉: 山形県・茨城県
鶏肉: 岩手県・茨城県
牛肉: 北海道・東北
さわら: 韓国
ほき: ニュージーランド
さば: ノルウェー・アイスランド
いわし: 千葉県
鮭: チリ
- 果菜類
小松菜: 千葉県
大根: 四街道市・神奈川県
きゅうり: 宮城県
人参: 四街道市・八街市
ピーマン: 宮城県・鹿児島県
ほうれん草: 千葉県・九州
にんにく: 青森県
生姜: 高知県
ねぎ: 佐倉市
セロリ: 愛知県
ごぼう: 八街市
- もやし: 栃木県
玉ねぎ: 北海道
にら: 茨城県
キャベツ: 愛知県
パセリ: 千葉県
里芋: 千葉県
れんこん: 佐倉市
さつま芋: 四街道市
じゃが芋: 北海道
白菜: 佐倉市・八街市
えのきたけ: 長野県
- しめじ: 長野県
くらげ: 四街道
エリンギ: 長野県
りんご: 長野県・山形県・青森県
しらぬい: 熊本県
はるか: 愛知県・高知県
いちご: 千葉県

1か月の平均値	672	26.7g	21.9g	2.2
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

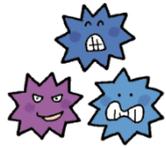
6ねんせいのリクエストメニュー

4日(水) みそワタンスープ
13日(金) マカロニグラタン
18日(水) キムチチャーハン
20日(金) みそラーメン

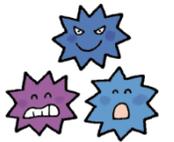
いただきます～す

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。



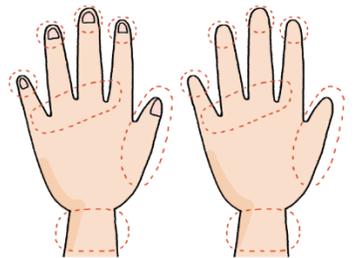
冬に多いノロウイルスに注意!

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!



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」

- 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

<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。

