



3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		からだのちようしをととのえるもとになる		エネルギーのもとになる	
2(月)		チキンピラフ かぼちやのガーリックやき にんじんサラダ ヨーグルト	644 26.1 21.5 2.0	とりにく だいず ツナ	ぎゅうにゅう チーズ ヨーグルト	にんじん かぼちや ブロッコリー	にんにく たまねぎ マッシュルーム コーン えだまめ きゅうり セロリ	こめ さとう パンこ	サラダあぶら オリーブオイル
3(火)		ごはん たらのおこうじやき ゆばいりすましじる いそあえ さんしょくだんご	636 28.1 13.3 2.1	すけそうだら ゆば とうふ とりにく	ぎゅうにゅう わかめ のり	にんじん こまつな キャベツ	しょうが だいこん えのきたけ しいたけ ながねぎ きゅうり うめ	こめ でんぶん さとう だんご	ごまあぶら
4(水)		セルフチャプチェどん コーンサラダ フルーツしらたま	716 21.2 17.5 1.8	ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう もやし	にんじん にら キャベツ	にんにく しょうが たまねぎ もやし コーン きゅうり もも レモン	こめ はるさめ さとう ゼリー しらたま	ごまあぶら サラダあぶら
5(木)		スパゲッティミートソース コーンフレイクチキン ポパイサラダ	683 35.5 27.7 2.4	ぎゅうにく だいず とりにく	ぎゅうにゅう チーズ のり	にんじん トマト ほうれんそう こまつな	セロリ たまねぎ にんにく えのきたけ コーン	スパゲッティ さとう マヨネーズ パンこ コーンフレイク	サラダあぶら マーガリン
6(金)		ハヤシライス ブロッコリーサラダ バナナ	664 20.9 21.7 1.9	とりにく だいず	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん トマト	にんにく たまねぎ マッシュルーム コーン バナナ	こめ おおむぎ こむぎこ	サラダあぶら マーガリン
9(月)		ごはん とりにくのからあげ はなふのすましじる はなやさいサラダ	653 25.9 23.6 2.2	とりにく だいず とうふ ツナ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ブロッコリー	にんにく しょうが ながねぎ カリフラワー コーン	こめ でんぶん ふ さとう	だいずあぶら サラダあぶら
10(火)		コッペパン タンドリーチキン ABCスープ ジャーマンポテト みかんといちごのゼリー	666 28.8 27.7 2.6	とりにく だいず ベーコン	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん パセリ	にんにく しょうが レモン たまねぎ コーン しめじ	パン マカロニ じゃがいも ゼリー	サラダあぶら マーガリン
11(水)		ごはん しゅうまい1こ だいこんのちゅうかスープ ウィンナーとキャベツのガリパツナー	590 20.9 21.6 2.1	とりにく ぶたにく ウィンナー だいず	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ だいこん えのきたけ キャベツ にんにく	こめ しゅうまいのかわ バター	ごまあぶら
12(木)		しがけんのきょうどりょうり じゅんじゅん ごはん とりにくのこうみやき じゅんじゅん おかかサラダ	647 29.3 22.9 1.9	とりにく だいず かつおぶし	ぎゅうにゅう	パセリ にんじん ほうれんそう キャベツ	しょうが にんにく ながねぎ ごぼう えだまめ しいたけ キャベツ	こめ さとう ごま	サラダあぶら ごま
13(金)		ごはん いかチリソースフライ ちゅうかふうコーンスープ えだまめとれんこんのあえもの	667 27.1 24.3 2.3	いか ベーコン たまご とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	コーン ながねぎ れんこん えだまめ	こめ パンこ でんぶん さとう	だいずあぶら マヨネーズ ごま
16(月)		ビーフカレーライス ひじきのサラダ ストロベリーパイ	746 24.8 23.5 2.3	ぎゅうにく だいず ツナ	ぎゅうにゅう ひじき チーズ	にんじん トマト	にんにく しょうが たまねぎ きゅうり	こめ おおむぎ じゃがいも さとう パイ ジャム	サラダあぶら
17(火)		ごはん キャベツメンチ なめこのみそしる ごもくきんぴら ごまプリン	700 23.5 25.9 2.0	とりにく ぶたにく みそ こうやどうふ さつまあげ だいず	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	キャベツ ながねぎ なめこ だいこん ごぼう えだまめ	こめ パンこ さとう プリン	だいずあぶら ごまあぶら ごま
19(木)		ごはん デミグラスソースハンバーグ オニオンスープ ポテトサラダ	651 23.6 23.1 1.7	とりにく ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ えのきたけ きゅうり	こめ さとう じゃがいも バター マヨネーズ サラダあぶら	

食材産地情報	
米	四街道市・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
ベーコン	千葉・群馬
すけそうだら	
ロシア	
ツナ	タイ
蓮根	茨城
セロリ	福岡・愛知
きゅうり	千葉・茨城・群馬
南瓜	日本
じゃが芋	長崎・鹿児島
枝豆	ベトナム
キャベツ	愛知
ごぼう	千葉・茨城
小松菜	千葉・茨城
根生姜	熊本
大根	千葉・神奈川
大豆	北海道
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・徳島
にんにく	青森
長葱	千葉
ブロッコリー	
エクアドル	
カリフラワー	
メキシコ	
ほうれん草	千葉・群馬
もやし	栃木
パイン	インドネシア
バナナ	フィリピン
黄桃	南アフリカ
梅	群馬・神奈川
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
なめこ	新潟
のり	有明・瀬戸内海
ひじき	韓国

※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。

1年間の総まとめ 食生活をふりかえろう!

1年間の家や給食での食生活をふりかえって、できたことに○をつけてみましょう。

できたことはこれからも続けて、できなかったことは「なぜできなかったのか」を考えて、改善していきましょう。

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 朝ごはんを毎日食べた | <input type="checkbox"/> よくかんで食べた |
| <input type="checkbox"/> 間食は時間と量を決めた | <input type="checkbox"/> 好ききらいをしないで食べた |
| <input type="checkbox"/> 食事の前に石けんで手を洗った | <input type="checkbox"/> 食事のマナーを守って食べた |



きゅうしょくをたべるまえは、せつけんをつかって、てをきれいにあらおう!

家族みんなで かせ予防!

家に帰ったら、手洗いやうがいを必ず行い、家族でかぜの予防対策をしましょう。



ご卒業

おめでとうございます

6年生のみなさん、ご卒業おめでとう

ご卒業おめでとうございます。みなさんは、6年間の給食を通じて、様々な食材や料理を食べられるようになりましたか?中学生になっても、食べることを大切に、勉強も運動も頑張ってください!

	1カ月の平均値	栄養基準量
エネルギー	666kcal	650kcal
たんぱく質(※)	25.8g (15.5%)	(13~20%)
脂質(※)	22.6g (30.6%)	(20~30%)
食塩相当量	2.1g	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3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～

バランスよく食べよう！



成長期の子どもたちは、大人以上にいろいろな栄養素をバランスよく摂る必要があります。栄養素をバランスよく摂るためには、毎食「主食」「主菜」「副菜」「汁物」をきちんとそろえて食べることが大切です。「主食」「主菜」「副菜」「汁物」をそろえるといろいろな食品を食べることができ、自然に栄養のバランスが整います。いつも食べている食事の内容を振り返ってみましょう。

副菜



副菜は野菜や海藻やいもなどのビタミン、無機質などを多く含む食品を使ったおかずです。主に体の調子を整えます。おひたしや煮物や炒め物などにすると量をしっかり摂ることができます。

主菜



主菜は肉、魚、卵、大豆製品など、たんぱく質や脂肪を多く含む食品を使ったメインとなるおかずです。主に体をつくる基になります。

主食



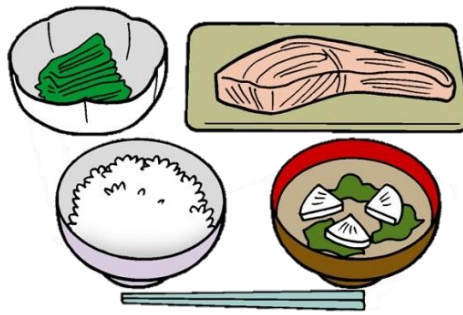
主食は体を動かし、脳が働くエネルギーのもとになる炭水化物を多く含む食品です。米や小麦から作るパン、めん類などで食事の中心になります。

汁物



汁物は水分補給の役割のほか、無機質やビタミンなどの供給源になります。具たくさんのみそ汁やスープにすると野菜やいもなども補うことができます。

栄養バランスの整った食事



このほかに、成長期に欠かせないカルシウムを豊富に含む牛乳・乳製品、ビタミンCが多く体の調子を整えるくだもの類などをデザートやおやつとして加えるとさらに栄養のバランスがよくなります。

日本型食生活を見直そう ～ごはん中心の食事～

主食のごはんを中心に、旬の食材を使った主菜（魚介など）、副菜（野菜・果物など）、汁物（大豆製品の味噌汁など）をバランスよく組み合わせた食事を「日本型食生活」といい、私たちの食生活の基となっています。日本人が世界有数の長寿であることから、日本型食生活は、健康食として国際的にも評価されています。



◆子どもたちに人気のメニューです。野菜などがたくさん入っている具たくさんのお味噌汁です。

レッツチャレンジ
クッキング！

給食レシピの紹介「炒め野菜の味噌スープ」

<材料 4人分>

- | | | | |
|----------|-------------------|----------|--------|
| ・豚肉 | 60g（一口大に切る） | ・ごま油 | 小さじ1/2 |
| ★酒 | 小さじ1/3 | ◎味噌 | 大さじ2 |
| ★醤油 | 小さじ1/3 | ◎和風だしの素 | 小さじ1/3 |
| ・おろし生姜 | 30g | ◎中華スープの素 | 小さじ1 |
| ・おろしにんにく | 30g | ◎こしょう | 少々 |
| ・人参 | 40g（いちょう切り） | ・水 | 2カップ |
| ・もやし | 100g | | |
| ・小松菜 | 1株（3cm幅に切る） | | |
| ・生揚げ | 1/3丁（油抜きし、一口大に切る） | | |
| ・長ねぎ | 1/3本（小口切り） | | |

<作り方>

- ① 小松菜はゆでて、冷ましておく。
- ② 豚肉は★の調味料で下味をつけておく。
- ③ ごま油で生姜とにんにくを焦がさないように炒める。
- ④ 豚肉を加えて炒め、火が通ったら、人参・もやしを炒め、水を加えて煮る。
- ⑤ 生揚げを加えひと煮立ちしたら、◎の調味料を加える。
- ⑥ 仕上げに小松菜と長ねぎを加える。