



3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(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)		チキンピラフ 南瓜のガーリック焼き 人参サラダ ヨーグルト	758 30.3 24.9 2.4	鶏肉 大豆 ツナ	牛乳 チーズ ヨーグルト	人参 南瓜 ブロッコリー	にんにく 玉葱 マッシュルーム コーン 枝豆 きゅうり セロリ	米 砂糖 パン粉	サラダ油 オリーブオイル		
3 (火)		ご飯 鱈の塩麴焼き 湯葉入りすまし汁 磯和え 三色団子	742 33.3 14.5 2.6	すけそうだら 湯葉 豆腐 鶏肉	牛乳 わかめ のり	人参 小松菜	生姜 大根 えのき茸 椎茸 長葱 キャベツ きゅうり 梅	米 でん粉 砂糖 団子	胡麻油		
4 (水)		チャプチェ丼 コーンサラダ フルーツ白玉	883 26.1 20.9 2.3	豚肉 大豆	牛乳	人参 にら キャベツ バイン 桃 レモン	にんにく 生姜 玉葱 もやし コーン きゅうり セロリ	米 春雨 砂糖 ゼリー 白玉	胡麻油 サラダ油		
5 (木)		スパゲッティミートソース コーンフレークチキン ポパイサラダ	814 42.2 32.3 3.0	牛肉 大豆 鶏肉	牛乳 チーズ のり	人参 トマト ほうれん草 小松菜	セロリ 玉葱 にんにく えのき茸	スパゲッティ 砂糖 パン粉 コーンフレーク	サラダ油 マヨネーズ		
6 (金)		ハヤシライス ブロッコリーサラダ バナナ	797 24.5 25.1 2.4	鶏肉 大豆	牛乳	人参 人参 トマト	にんにく 玉葱 マッシュルーム コーン バナナ	米 大麦 小麦粉	サラダ油 マーガリン		
9 (月)		ご飯 鶏肉の唐揚げ 花麴のすまし汁 花野菜サラダ シューアイス	849 31.7 31.0 2.8	鶏肉 大豆 豆腐 ツナ	牛乳 わかめ	人参 ブロッコリー	にんにく 生姜 長葱 カリフラワー コーン	米 でん粉 麩 砂糖 シューアイス	大豆油 サラダ油		
10 (火)											
11 (水)		ご飯 焼売2個 大根の中華スープ ウィンナーとキャベツのガリバタソテー	762 26.8 27.7 2.8	鶏肉 豚肉 ウィンナー 大豆	牛乳	人参 ブロッコリー	玉葱 大根 えのき茸 キャベツ にんにく	米 焼売の皮	胡麻油 バター		
12 (木)		滋賀県の郷土料理 じゅんじゅん ご飯 鶏肉の香味焼き じゅんじゅん おかかサラダ ウエハース	814 35.1 28.1 2.3	鶏肉 大豆 かつお節	牛乳	パセリ 人参 ほうれん草	生姜 にんにく 長葱 ごぼう 枝豆 椎茸 キャベツ	米 砂糖 ウエハース	サラダ油 胡麻		
13 (金)		ご飯 いかチリソースフライ 中華風コンスープ 枝豆と蓮根の和え物	802 31.9 28.1 2.8	いか ベーコン 卵 鶏肉	牛乳	人参 小松菜	コーン 長葱 蓮根 枝豆	米 パン粉 でん粉 砂糖	大豆油 マヨネーズ 胡麻		
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	888 29.6 26.2 2.8	牛肉 大豆 ツナ	牛乳 ひじき チーズ	人参 トマト	にんにく 生姜 玉葱 きゅうり	米 大麦 じゃが芋 砂糖 パイ ジャム	サラダ油		
17 (火)		ご飯 キャベツメンチ なめこの味噌汁 五目きんぴら 胡麻プリン	824 27.5 28.9 2.4	鶏肉 豚肉 味噌 高野豆腐 さつま揚げ 大豆	牛乳	小松菜 人参	キャベツ 長葱 なめこ 大根 ごぼう 枝豆	米 パン粉 砂糖 プリン	大豆油 胡麻油 胡麻		
19 (木)		ご飯 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	783 27.6 26.6 2.1	鶏肉 豚肉 大豆	牛乳	人参 パセリ	玉葱 キャベツ えのき茸 きゅうり	米 砂糖 じゃが芋	バター マヨネーズ サラダ油		

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
バイン	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

※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!



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年間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、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"/> 朝食を毎日とった | <input type="checkbox"/> 栄養バランスのよい |
| <input type="checkbox"/> 規則正しい時間に食事をした | <input type="checkbox"/> 食事を心がけた |
| <input type="checkbox"/> 肉・魚・野菜などを使い、安全と衛生に注意して調理できた | <input type="checkbox"/> 食品表示を見るように心がけた |
| <input type="checkbox"/> 塩分・脂質・糖分のとりすぎに気がつけた | <input type="checkbox"/> 地域の食材や食文化について理解した |

家族みんなで風邪予防!

家に帰ったら、手洗いやうがいを必ず行い、家族で風邪の予防対策をしましょう。



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。

**ご卒業
おめでとう
ございます**

卒業生のみなさんご卒業おめでとうございます。みなさんは、これまでの学校生活でたくさんのことを学んできました。今後、自分自身で食べるものを選んだりつくったりする機会が増えてきます。食べることを大切に、元気に充実した毎日を送ってください。

	1カ月の平均値	栄養基準値
エネルギー	810kcal	830kcal
たんぱく質(※)	30.6g (15.1%)	(13~20%)
脂質(※)	26.2g (29.1%)	(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



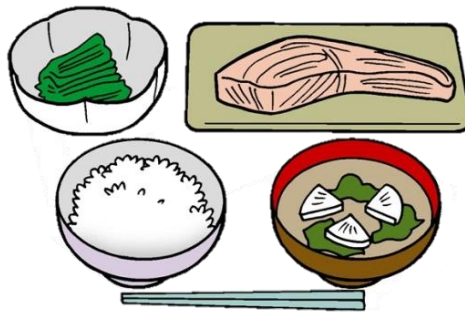
主菜は肉、魚、卵、大豆製品など、たんぱく質や脂肪を多く含む食品を使ったメインとなるおかずです。主に体をつくる基になります。

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。

栄養バランスの整った食事



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。



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）
- ★酒 小さじ1/3
- ★醤油 小さじ1/3
- ・おろし生姜 30g
- ・おろしにんにく 30g
- ・人参 40g（いちょう切り）
- ・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）

- ・ごま油 小さじ1/2
- ◎味噌 大さじ2
- ◎和風だしの素 小さじ1/3
- ◎中華スープの素 小さじ1
- ◎こしょう 少々
- ・水 2カップ

<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。