



4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にも献立が記載されていますのでご了承ください。令和8年度 四街道市立北部学校給食共同調理場

ひづけ	ぎゅうにゆう	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		
10 (金)		ごはん プルコギ カムジャタン カリカリだいた	696 29.1 23.6 2.0	ぶたにく だいた みそ	ぎゅうにゆう のり	にんじん にら	にんにく たまねぎ もやし しめじ はくさい ながねぎ	こめ さとう じゃがいも てんぷん	ごまあぶら ごま だいたあぶら	
13 (月)		ごはん とりにくのねぎしおやき なめこのみそしる かみかみかいそうサラダ みかんといちごのゼリー	661 29.7 21.2 1.8	とりにく こうやどうふ みそ ちりめん	ぎゅうにゆう ひじき こんぶ くきわかめ ちりめん	こまつな にんじん キャベツ えだまめ きりぼしだいこん	しょうが にんにく ながねぎ レモン なめこ だいこん	こめ さとう ゼリー	ごまあぶら サラダあぶら ごま	
にゅうがく・しんきゅう おいおいこんだて				649	たら	ぎゅうにゆう	パセリ	にんにく たまねぎ	こめ	マヨネーズ
14 (火)		ごはん たらのおいねえやき たいのつみれじる きりぼしだいこんのごまみそあえ はちみつレモンゼリー	25.4 15.1 2.6	たい ぶたにく みそ	わかめ	にんじん	ながねぎ きりぼしだいこん きゅうり	こめ さとう ゼリー	ごまあぶら ごま	
15 (水)		ごはん ホイコーロー ワントンスープ くきわかめのナムル	620 27.1 21.5 2.2	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゆう くきわかめ	ピーマン にんじん こまつな チンゲンサイ	しょうが にんにく ながねぎ キャベツ しいたけ はくさい もやし	こめ さとう ワントン	ごまあぶら サラダあぶら ごま	
16 (木)		セサミトースト トマトクリームスープ ポテトサラダ	686 23.0 34.5 2.3	とりにく だいた どうにゆう	ぎゅうにゆう	トマト こまつな にんじん コーン きゅうり	たまねぎ しめじ にんにく コーン	パン さとう じゃがいも	ごま マーガリン マヨネーズ サラダあぶら	
17 (金)		チキンカレーライス こまつなのマヨネーズあえ バナナ	680 24.0 20.5 1.9	とりにく だいた ツナ	ぎゅうにゆう	にんじん こまつな トマト	にんにく しょうが たまねぎ コーン バナナ	こめ おおむぎ じゃがいも	サラダあぶら マヨネーズ	
20 (月)		ごはん しゅうまい1こ マーボーどうふ はるさめサラダ	661 26.1 22.3 2.2	ぶたにく とりにく どうふ みそ	ぎゅうにゆう	にら にんじん	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり	こめ しゅうまいのかわ さとう てんぷん はるさめ	ごまあぶら サラダあぶら	
21 (火)		ごはん あじいそべフライ はるキャベツのみそしる なっとうあえ	604 25.5 19.7 1.6	あじ あぶらあげ どうふ みそ なっとう	とりにく ぎゅうにゆう	こまつな はねぎ	キャベツ たまねぎ	こめ だいたあぶら パンこ	だいたあぶら	
22 (水)		ごはん メンチカツ いももちじる ひじきのいりに	648 22.2 20.1 1.9	とりにく ぶたにく だいた みそ あぶらあげ	ぎゅうにゆう ひじき	にんじん こまつな	ごぼう だいこん ながねぎ	こめ いももち さとう	サラダあぶら	
23 (木)		ナポリタン コーンフレックチキン ブロッコリーサラダ	635 28.3 25.9 2.4	ウィンナー だいた とりにく	ぎゅうにゆう チーズ	にんじん ピーマン ブロッコリー トマト	にんにく たまねぎ マッシュルーム コーン	スパゲッティ コーンフレック マヨネーズ パンこ さとう	サラダあぶら マヨネーズ	
24 (金)		セルフやきにくのつけごはん ポパイサラダ オレンジ	648 25.9 21.6 1.6	ぶたにく なまあげ だいた	ぎゅうにゆう のり	にんじん こまつな ほうれんそう	にんにく しょうが たまねぎ ながねぎ えのきたけ オレンジ	こめ おおむぎ さとう	ごまあぶら サラダあぶら	
27 (月)		ごはん チンジャオロースー トマトとたまごのちゅうかスープ こんにやくサラダ アセロラとうにゅうゼリー	630 24.3 20.6 2.2	ぶたにく とりにく どうふ たまご こんぶ くきわかめ	ぎゅうにゆう	ピーマン トマト ブロッコリー	ながねぎ にんにく たまねぎ はくさい コーン	こめ さとう てんぷん ゼリー	ごまあぶら サラダあぶら ごま	
28 (火)		たけのごはん おからコロッケ やきにくサラダ ヨーグルト	646 24.2 23.9 2.2	とりにく あぶらあげ おから ぶたにく	ぎゅうにゆう ヨーグルト	にんじん こまつな	しょうが たけのこ しいたけ えだまめ にんにく もやし	こめ さとう パンこ ごま	サラダあぶら だいたあぶら ごまあぶら ごま	
30 (木)		ハヤシライス はなやさいサラダ ふラスク	717 22.5 26.3 2.1	ぶたにく だいた ツナ	ぎゅうにゆう	ブロッコリー トマト	にんにく たまねぎ マッシュルーム カリフラワー コーン	こめ おおむぎ こむぎこ さとう ふ	サラダあぶら マーガリン	

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・日本
ウィンナー 千葉・群馬
ちりめん 広島・兵庫
すけそうだら アメリカ・ロシア
鰯 タイ・ベトナム
ツナ タイ
大豆 千葉
じゃが芋 長崎・鹿児島
枝豆 ベトナム
キャベツ 千葉・神奈川
ごぼう 千葉・茨城
きゅうり 千葉・茨城
小松菜 千葉・茨城
根生姜 高知
大根 千葉・神奈川
切干大根 宮崎
筍 徳島・香川
玉葱 北海道
コーン インド
トマト イタリア
チンゲンサイ 千葉・茨城
にら 千葉・栃木
人参 徳島
にんにく 青森
長葱 千葉・茨城
葉葱 佐倉市
白菜 長崎・茨城
ピーマン 茨城・鹿児島
カリフラワー メキシコ
ブロッコリー エクアドル
ほうれん草 茨城
もやし 栃木
オレンジ アメリカ
バナナ フィリピン
えのき茸 長野・埼玉
干椎茸 日本
しめじ 長野・新潟
なめこ 新潟
マッシュルーム 千葉
のり 香川・岡山
茎わかめ 三陸
ひじき 日本

※産地については、市場での調達(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。

にゅうがく しんきゅう ご入学、ご進級おめでとうございます

新学期が始まりました。午前中から元気に楽しく学校生活を送るためには、朝ごはんをとることが

大切です。毎日必ず朝ごはんをとってから登校しましょう。

朝ごはんの効果



今年度も安全・安心で

おいしい給食をつくりま

学校給食は、子どもたちの心と体の成長を支える役割があります。おいしいことはもちろん、安全・安心であることが重要です。栄養バランスよく、さまざまな食材を使った献立で、徹底した衛生管理のもと、食中毒や食物アレルギー事故の防止に努めています。

毎月の献立表をご確認ください。

～給食で初めて食べる食材はありますか？～

食物アレルギーは、乳児がもっとも多く、年齢が上がると共に減少します。しかし、中には学童期以降にアレルギー症状があらわれる場合もあります。給食で初めて食べる食材がある時は、体調のよい時に、まずは家庭で食べることをおすすめします。

	1カ月の平均値	栄養基準量
エネルギー	656kcal	650kcal
たんぱく質(※)	25.5g (15.6%)	(13~20%)
脂質(※)	22.6g (31.1%)	(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

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

保護者のみなさまへ

給食当番の着る白衣は、クラスのみんで使います。お子さんが給食当番の時は、週末の洗濯やアイロンがけ、またボタンが取れかけていたらボタンつけなど協力をお願いいたします。



いただきます～す



給食だより
令和8年4月
四街道市立北部学校給食共同調理場

学校給食について

今年度の給食は、4月10日(小学校新1年生は4月14日)から始まります。衛生的で安全であることはもちろん、喜んで食べていただける給食を提供していきたいと考えています。今回の給食だよりでは、学校給食の目標や栄養についてなどをご紹介します。

【学校給食の目標】 7つの目標に沿って給食を提供しています

1. 適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。
2. 日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、望ましい食習慣を養うこと。
3. 学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。
4. 食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。
5. 食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。
6. わが国や各地域の優れた伝統的な食文化について理解を深めること。
7. 食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。

※学校給食は単に昼食を提供するというだけでなく、教育の一環として実施していくことが明確に示されています。



【学校給食栄養摂取基準量】

区分	基準値			
	児童(6～7歳)	児童(8～9歳)	児童(10～11歳)	生徒(12～14歳)
エネルギー (kcal)	530	650	780	830
たんぱく質 (%)	学校給食による摂取エネルギー全体の13～20%			
脂質 (%)	学校給食による摂取エネルギー全体の20～30%			
ナトリウム(食塩相当量) (g)	1.5未満	2未満	2未満	2.5未満
カルシウム (mg)	290	350	360	450
マグネシウム (mg)	40	50	70	120
鉄 (mg)	2	3	3.5	4.5
ビタミンA (μgRAE)	160	200	240	300
ビタミンB ₁ (mg)	0.3	0.4	0.5	0.5
ビタミンB ₂ (mg)	0.4	0.4	0.5	0.6
ビタミンC (mg)	20	25	30	35
食物繊維 (g)	4以上	4.5以上	5以上	7以上

成長期の児童・生徒が、健康で元気に過ごせるように、バランスのよい献立を考えています。



※亜鉛についても摂取に配慮しています。

【北部調理場で作っています】

八木原小学校、大日小学校、栗山小学校、南小学校、千代田中学校の5校分、約2300食を調理場で用意しています。

◆献立について…

主食は週4日以上、ご飯を出すことを基本とし、パンや麺も使用しています。牛乳は成長期に欠かせないカルシウムや良質のたんぱく質を多く含むため、毎日つきます。おかずは煮物、揚げ物、炒め物、焼き物、蒸し物、汁物、和え物などを組み合わせて、献立に変化をもたせるよう考えています。また、行事食や郷土料理、世界の料理を取り入れるなど、給食が楽しみになるような工夫をしています。



◆安全・衛生面について…

加熱調理を原則とし、加熱時間と温度の管理を徹底しています。(ただし、果物とミニトマトは生で提供しています)また、食材は原材料や産地、加工工場の情報などを食材業者から取り寄せるなどして安全な食材であることを確認しています。安全を優先し、献立内容や使用食材を変更させていただく場合もありますので、ご了承ください。

◆地場産物の活用について…

年間を通じて、四街道市産の米を使用しています。また、地元四街道市の農家の方やJAちばみらいの協力により、様々な四街道産の食材を使用しています。地場産物を特に多く使用した、特別な献立も登場しますので、ぜひご注目ください。

◆その他…

毎月配付する献立表には、食材の産地情報や、1か月の平均栄養摂取量などを記載しています。また、裏面には、四街道市学校栄養士会で作成した食育だよりや給食メニューのレシピ紹介などを記載しています。ご家庭での食に関する話題の一つとして、ご活用いただけたらと思います。

～給食費について～

物価高騰の影響を受け、今年度より給食費が改訂となります。バランスのとれた栄養豊かな献立実現のためにご理解とご協力をお願いします。

1か月給食費
小学校 6200円
中学校 7400円



給食に関してご意見やご不明な点、お困りのことなどがございましたらご連絡ください。



毎月19日は「食育の日」

北部学校給食共同調理場
TEL 421-3638
FAX 424-2055