



# 4月 給食予定献立表



令和8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 材		材 料		と そ の 働 き	
				1群	2群	3群	4群	5群	6群
10 (金)	MILK	ご飯 プルコギ カムジャタン カリカリ大豆	844 34.8 27.6 2.5	豚肉 大豆 味噌	牛乳 のり	人参 にら	にんにく 玉葱 もやし しめじ 白菜 長葱	米 砂糖 じゃが芋 てん粉	胡麻油 胡麻 大豆油
13 (月)	MILK	ご飯 鶏肉の葱塩焼き なめこの味噌汁 かみかみ海藻サラダ みかんといちごのゼリー	790 35.6 24.5 2.2	鶏肉 高野豆腐 味噌	牛乳 ひじき 昆布 茎わかめ ちりめん	小松菜 人参 キャベツ 枝豆 切干大根	生姜 にんにく 長葱 レモン なめこ 大根	米 砂糖 ゼリー	胡麻油 サラダ油 胡麻
14 (火)	MILK	<b>入学・進級 お祝い献立</b> ご飯 鱈のオイネーズ焼き 鯛のつみれ汁 切干大根の胡麻味噌和え はちみつレモンゼリー	762 30.2 17.0 3.2	鱈 鯛 豚肉 味噌	牛乳 わかめ	パセリ 人参	にんにく 玉葱 長葱 切干大根 きゅうり	米 砂糖 ゼリー	マヨネーズ 胡麻油 胡麻
15 (水)	MILK	ご飯 ホイコーロー ワンスープ 茎わかめのナムル	750 32.4 25.0 2.7	豚肉 鶏肉	牛乳 茎わかめ	ピーマン 人参 小松菜 チンゲンサイ	生姜 にんにく 長葱 キャベツ 椎茸 白菜 もやし	米 砂糖 ワナン	胡麻油 サラダ油 胡麻
16 (木)	MILK	セサミトースト トマトクリームスープ ポテトサラダ	829 27.8 39.4 2.9	鶏肉 大豆 豆乳	牛乳	トマト 小松菜 人参	玉葱 しめじ にんにく コーン きゅうり	パン 砂糖 じゃが芋	胡麻 マーガリン マヨネーズ サラダ油
17 (金)	MILK	チキンカレーライス 小松菜のマヨネーズ和え バナナ	820 28.6 23.7 2.4	鶏肉 大豆 ツナ	牛乳	人参 小松菜 トマト	にんにく 生姜 玉葱 コーン バナナ	米 大麦 じゃが芋	サラダ油 マヨネーズ
20 (月)	MILK	ご飯 焼売2個 マーボー豆腐 春雨サラダ	850 33.3 28.6 2.8	豚肉 鶏肉 豆腐 味噌	牛乳	にら 人参	玉葱 にんにく 生姜 キャベツ きゅうり	米 砂糖 焼売の皮 てん粉 春雨	胡麻油 サラダ油
21 (火)	MILK	ご飯 鱈磯辺フライ 春キャベツの味噌汁 納豆和え	753 31.8 24.0 2.1	鱈 鶏肉 油揚げ 豆腐 味噌 納豆	牛乳	小松菜 葉葱	玉葱 キャベツ	米 パン粉	大豆油
22 (水)	MILK	ご飯 メンチカツ いももち汁 ひじきの炒り煮	812 27.5 25.0 2.4	鶏肉 豚肉 大豆 味噌 油揚げ	牛乳 ひじき	人参 小松菜	ごぼう 大根 長葱	米 いももち 砂糖	サラダ油
23 (木)	MILK	ナポリタン コーンフレークチキン ブロッコリーサラダ	758 33.7 30.4 2.9	ウィンナー 大豆 鶏肉	牛乳 チーズ	人参 ピーマン ブロッコリー トマト	にんにく 玉葱 マッシュルーム コーン	スパゲッティ コーンフレーク パン粉 砂糖	サラダ油 マヨネーズ
24 (金)	MILK	セルフ焼き肉のつけご飯 ポパイサラダ オレンジ	780 30.7 25.0 2.0	豚肉 生揚げ 大豆	牛乳 のり	人参 小松菜 ほうれん草	にんにく 生姜 玉葱 長葱 えのき茸 オレンジ	米 大麦 砂糖	胡麻油 サラダ油
27 (月)	MILK	ご飯 チンジャオロースー トマトと玉子の中華スープ こんにゃくサラダ アセロラ豆乳ゼリー	749 28.9 23.6 2.6	豚肉 鶏肉 豆腐 卵	牛乳 ひじき 昆布 茎わかめ	ピーマン トマト ブロッコリー	長葱 にんにく 玉葱 白菜 コーン	米 砂糖 てん粉 ゼリー	胡麻油 サラダ油 胡麻
28 (火)	MILK	筍ご飯 おからコロッケ 焼き肉サラダ ヨーグルト	755 27.8 27.5 2.7	鶏肉 油揚げ おから 豚肉	牛乳 ヨーグルト	人参 小松菜	生姜 筍 椎茸 枝豆 にんにく もやし	米 砂糖 パン粉	サラダ油 大豆油 胡麻油 胡麻
30 (木)	MILK	ハヤシライス 花野菜サラダ 麩ラスク	887 28.0 32.0 2.5	豚肉 大豆 ツナ	牛乳	ブロッコリー トマト	にんにく 玉葱 マッシュルーム カリフラワー コーン	米 大麦 小麦粉 砂糖 麩	サラダ油 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  
鯛 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  
根生巻 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

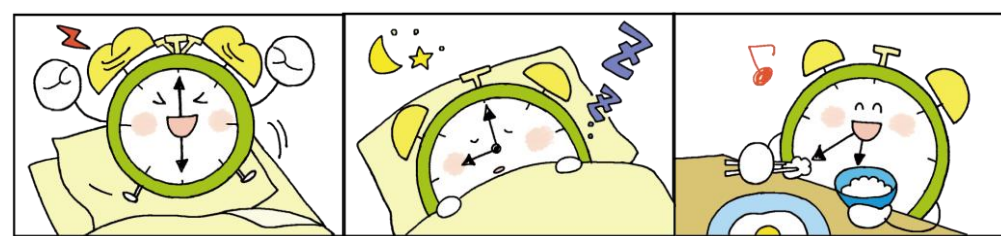
※産地については、市場での調達に納入日のため、最新の出荷状況及び普段からの取引実績を考慮しての予定です。  
また、出荷制限や出荷禁止となった食品については市場に出回りません。

※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。

## 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。

## 早起き・早寝・朝ごはんを習慣づけよう



夜遅くまで勉強をして睡眠時間が少なかったり、体内時計のリズムが乱れたりすると、体調をくずしやすくなります。早起き早寝で十分な睡眠時間を確保して、朝は太陽の光を浴びて朝ごはんを食べ、体内時計のリズムをととのえることが大切です。規則正しい生活習慣を心がけましょう。

## 今年度も安全・安心でおいしい給食をつくりたい

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

毎月配付している献立表には、献立名や使用している食材などが書かれています。食べたことがない食材があった時は、ぜひご家庭で一度食べてみてください。家族と一緒に確認して、話題にしてみませんか。

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。

	1カ月の平均値	栄養基準量
エネルギー	796kcal	830kcal
たんぱく質(※)	30.8g (15.5%)	(13~20%)
脂質(※)	26.7g (30.2%)	(20~30%)
食塩相当量	2.6g	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

**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、クラスのみなで使います。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、ボタンが取れかかっていたらボタンつけなどをお願いします。



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 <sub>1</sub> (mg)	0.3	0.4	0.5	0.5
ビタミンB <sub>2</sub> (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