



# 4がつよていこんだてひょう



令和8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に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			
	ぎゅうにゅう 牛乳	しゅしょく 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)
10 (金)	牛乳	むぎ ごはん	とりにくのパーベキューソース もやしとハムのナムル はるさめスープ ひとくちぎゅうにゅうプリン	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ハム	にんじん しいたけ ねぎ こまつな	にんにく しょうが キャベツ りんご	こめ おおむぎ でんぶん はるさめ	さとう あぶら ごまあぶら ごま	601	25.5	16.6	2.1	
13 (月)	牛乳	むぎ ごはん	さけのオィネーズやき うめあえ にくじゃが	ぎゅうにゅう のり さけ とりにく ぶたにく	にんじん きゅうり たまねぎ キャベツ	うめびしお	こめ おおむぎ じゃがいも さとう	あぶら ごまあぶら Igg フリ-マヨネ-ズ	676	28.6	20.0	2.3	
<b>🌸 1ねんせいはいじめてのきゅうしょく 🌸</b>													
14 (火)	牛乳	むぎ ごはん	チキンカレーライス ポパイサラダ さくらゼリー	ぎゅうにゅう のり とりにく ひよこめ レンズまめ	にんじん たまねぎ こまつな ほうれんそう	しょうが にんにく えのきたけ りんご	こめ おおむぎ じゃがいも さとう	あぶら ゼリー	672	21.6	18.7	2.1	
15 (水)	牛乳	むぎ ごはん	マーボー豆腐 しゅうまい2こ ハンパンジーサラダ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ とりにく くらげ だいず	にんじん たまねぎ しょうが もやし	にら にんにく きゅうり	こめ おおむぎ でんぶん さとう	おおむぎ あぶら ごまあぶら	679	31.0	21.0	2.5	
16 (木)	牛乳	ココア あげパン	だいこんとツナのサラダ ポークビーンズ オレンジ	ぎゅうにゅう だいず ツナ ぶたにく ベーコン	にんじん コーン しょうが たまねぎ	きゅうり にんにく だいこん オレンジ	こめ じゃがいも さとう あぶら	Igg フリ-マヨネ-ズ	714	24.6	27.2	2.3	
17 (金)	牛乳	ターメリック ライス	クリームソース ブロッコリーとチキンのサラダ フルーツゼリー	ぎゅうにゅう とりにく スキムミルク	にんじん グリーンピース たまねぎ コーン	マッシュルーム ブロッコリー	こめ おおむぎ こむぎこ さとう	あぶら バター ゼリー	700	28.0	21.9	1.8	
20 (月)	牛乳	むぎ ごはん	ほきのマヨネーズやき やきにくサラダ だいずととりにくのあまからに	ぎゅうにゅう ぶたにく ほき だいず つすらたまご みそ とりにく	たまねぎ コーン パセリ しょうが	しめじ もやし にんにく レモン	こめ おおむぎ さとう あぶら	ごまあぶら マヨネーズ ごま	704	33.7	24.9	2.3	
21 (火)	牛乳	むぎ ごはん	コーンフレックチキン ひじきのあえもの キャベツとベーコンのスープ ひとくちはちみつレモンゼリー	ぎゅうにゅう チーズ とりにく ひじき ベーコン ツナ	にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ		こめ おおむぎ パンこ コーンフレック	じゃがいも さとう Igg フリ-マヨネ-ズ あぶら	694	26.5	24.2	2.2	
22 (水)	牛乳	むぎ ごはん	おろしハンバーグ じゃがいものみそサラダ ひっつみじる	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく みそ	にんじん しいたけ ごぼう こまつな	きゅうり だいこん はくさい ねぎ	こめ おおむぎ じゃがいも さとう	ごまあぶら ごま	649	25.6	18.3	2.2	
23 (木)	牛乳	ごもく うどん	かつおコロッケ とうふサラダ こくとうこめこむしパン	ぎゅうにゅう あぶらあげ ぶたにく かつおぶし とうふ のり とうにゅう	にんじん たまねぎ ごぼう きゅうり	こまつな しいたけ キャベツ	うどん こめこ じゃがいも くろさとう	さとう あぶら	626	20.3	28.9	2.3	
24 (金)	牛乳	ブルコギ ふうのつけ ごはん	もやしサラダ アロエいりゼリーポンチ	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにく あつあげ	にんじん たまねぎ さやいんげん こまつな	にんにく ねぎ もやし もも バイン みかん	こめ おおむぎ さとう ごまあぶら	ゼリー	659	22.1	18.2	1.5	
27 (月)	牛乳	むぎ ごはん	たらちりソースかけ チョレギサラダ みそワタンスープ ひとくちぶどうゼリー	ぎゅうにゅう のり すけそうだら ぶたにく みそ	にんじん ねぎ しょうが もやし	にんにく キャベツ きゅうり きくらげ	こめ おおむぎ でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら ごま ゼリー	646	24.5	18.4	2.2	
28 (火)	牛乳	むぎ ごはん	ハヤシライス わかめととりにくのサラダ みかんミルクかん	ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたにく とりにく とりにく ぎゅうにく	にんじん 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 みかん	こめ おおむぎ こむぎこ じゃがいも	さとう あぶら ごまあぶら バター	699	25.3	20.0	2.0	
30 (木)	牛乳	トマト クリーム パンネ	チーズオムレツ ブロッコリーとベーコンのサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう チーズ たまご ヨーグルト とりにく ベーコン	にんじん にんにく マッシュルーム パセリ	たまねぎ エリンギ えだまめ ブロッコリー	マカロニ あぶら オリーブオイル		638	29.1	25.9	2.2	

\*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。**

1か月の平均値	668	26.1g	21.7g	2.1
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

## ＜食材の予定産地情報＞

- 米:千葉県
- 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・岩手  
鮭:宮城県  
ほき:アイスランド  
すけそうだら:ロシア
- 青果類  
小松菜:千葉県  
大根:千葉県・茨城県  
きゅうり:埼玉県・千葉県  
人参:四街道市  
ほうれん草:千葉県  
にんにく:青森県  
ねぎ:佐倉市・千葉県  
ごぼう:青森県  
白菜:茨城県  
もやし:栃木県  
にら:茨城県

- 玉ねぎ:兵庫県・佐賀県
- きくらげ:四街道市
- えのき:長野県
- しめじ:長野県
- エリンギ:長野県
- キャベツ:愛知県・千葉県
- じゃがいも:北海道・  
長崎県
- しょうが:高知県
- オレンジ:アメリカ



## 入学・進学 おめでとうございます

2～6年生は10日(金)から、  
1年生は14日(火)から給食が始まります。

給食の時間がより良い時間になるように、  
安全でおいしい給食作りをがんばります  
ので、1年間よろしくお祈いします。



# いただきます～す

## 学校給食について



給食だより

令和8年4月

今月の給食だよりでは、学校給食や東部学校給食共同調理場について、ご紹介させていただきます。

### 【学校給食栄養摂取基準】



	低学年	中学年	高学年
エネルギー (kcal)	530	650	780
たんぱく質	摂取エネルギーの13~20%		
脂質	摂取エネルギーの20~30%		
カルシウム (mg)	290	350	360
マグネシウム (mg)	40	50	70
鉄 (mg)	2	3	3.5
ビタミンA (μgRAE)	160	200	240
ビタミンB1 (mg)	0.3	0.4	0.5
ビタミンB2 (mg)	0.4	0.4	0.5
ビタミンC (mg)	20	25	30
食物繊維 (g)	4以上	4.5以上	5以上
食塩相当量 (g)	1.5未満	2未満	2未満

成長期のみなさんが、健康で元気にすごせるように、バランスを考えて献立をたてています。



\*亜鉛についても摂取に配慮しています。

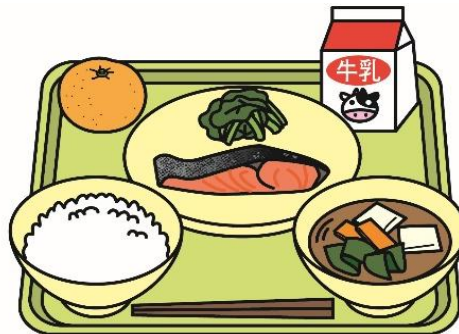


### 【東部学校給食共同調理場で作っています】

旭小学校・みそら小学校・山梨小学校の3校分、約420食を作っています。

#### ●献立について

おかずは焼き物・揚げ物・蒸し物・煮物・和え物・炒め物・汁物などを組み合わせて献立に変化をもたせるように考えています。



牛乳は成長に欠かすことのできないカルシウムや良質のたんぱく質を多く含むため、毎日つけています。

主食は週3日以上ご飯を出すことを基本とし、パンや麺も使用します。

#### ●安全・衛生面について

安全のため、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。(果物やミニトマトは生でお出ししています。)また、食材は原材料や産地を納入業者から取り寄せるなどして、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があります。

#### ●地場産物の活用について

年間を通じて、四街道市産のお米を使用しています。また、農家の方やJAちばみらい協同組合の協力のもと、様々な四街道市産や千葉県産の食材を使用しています。

#### ●その他

献立表や、いただきます～す(給食だより)をご家庭での食に関する話題のひとつとしてご活用いただけたらと思います。