



# 6月 きゅうしょくよていこんだてひょう



ほくぶくん

ほくぶちゃん

※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	からだのちょうしをとのえるもとになる	エネルギーのもとになる				
1 (月)	MILK	ごはん とりにくのあまずソースがけ キムチスープ チョレギサラダ アセロラとうにゅうゼリー	639 25.2 20.0 2.2	とりにく とうふ ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう のり	にんじん はくさい もやし ながねぎ しょうが きゅうり しいたけ キャベツ にんにく	こめ サラダあぶら でんぶん ごまあぶら さとう ごま ゼリー			
2 (火)	MILK	キャロットピラフ コーンメンチカツ ポテトサラダ	637 23.2 25.9 2.0	とりにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん にんにく マッシュルーム きゅうり たまねぎ コーン えだまめ	こめ サラダあぶら さとう マヨネーズ じゃがいも			
3 (水)	MILK	ごはん ぶたにくのしょうがやき ちくぜんに とうふサラダ	661 27.5 23.8 1.8	ぶたにく とりにく とうふ だいず	ぎゅうにゅう のり	にんじん いんげん しいたけ キャベツ きゅうり しょうが	こめ サラダあぶら さとう ごま さとう			
<b>6/4~10は はとくちのけんこうしゅうかんです</b>				664	とりにく	ぎゅうにゅう	こまつな	しょうが	うどん	だいずあぶら
4 (木)	MILK	カレーうどん かまぼこいそかてんぶら ぶたしゃぶサラダ はちみつレモンゼリー	24.2 26.4 2.7	あぶらあげ だいず かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが ながねぎ しめじ キャベツ たまねぎ きゅうり にんにく	さとう ゼリー	サラダあぶら ごまあぶら	
5 (金)	MILK	ごはん さばのごまだれやき たまねぎじる なっとうあえ	672 26.5 25.3 2.0	さば とうふ あぶらあげ なっとう	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	だいこん ごぼう ながねぎ もやし	こめ さとう さとう	ごまあぶら ごま	
8 (月)	MILK	ごはん しゅうまい(1こ) とうふとおおなのスープ チンジャオロース ぎゅうにゅうプリン	617 25.5 19.8 1.6	ぶたにく だいず とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	ピーマン あかピーマン ほうれんそう ながねぎ	にんにく たけのこ しょうが ながねぎ	こめ さとう しゅうまいのかわ プリン	ごまあぶら ごま	
9 (火)	MILK	ごはん ミルクスープ ハンバーグケチャップソース こまつなのカルちゃんサラダ	700 28.5 23.7 2.2	ぶたにく とりにく だいず ツナ	ぎゅうにゅう スキムミルク チーズ	にんじん ほうれんそう こまつな	たまねぎ キャベツ コーン しめじ	こめ さとう じゃがいも こめこ	サラダあぶら バター	
10 (水)	MILK	ごはん しらたまじる しろみぎかなフライ きりぼしだいこんのごまみそあえ	655 25.5 19.5 2.0	ほき とりにく あぶらあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	ごぼう きゅうり ながねぎ きりぼしだいこん にんにく	こめ だいずあぶら ごまあぶら さとう ごま さとう	ごまあぶら ごま	
11 (木)	MILK	しよくパン チョコクリーム コーンクリームグラタン ポークビーンズ ツナサラダ	684 28.5 23.2 3.0	ツナ ぶたにく だいず しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ブロッコリー トマト	にんにく たまねぎ しょうが レモン きゅうり コーン	こめ マヨネーズ チョコクリーム マーガリン じゃがいも マカロニ	ごまあぶら	
<b>ちばけんみんのひ こんだて さんがやき</b>				655	いわし	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼう	こめ
12 (金)	MILK	ごはん さんがやき とんじる うめいそあえ ちばにんじんゼリー	33.4 19.2 2.4	いとし とりにく とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう のり	にんじん こまつな	だいこん うめぼし きゅうり キャベツ	こめ さとう でんぶん ゼリー じゃがいも	ごまあぶら	
16 (火)	MILK	セルフぶたキムチどん なまあげのしょうがみそいため れいとうみかん	664 25.9 20.4 1.6	ぶたにく たまねぎ なまあげ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん にんにく ピーマン	しょうが たまねぎ もやし はくさい キャベツ みかん	こめ ごまあぶら サラダあぶら さとう でんぶん	ごまあぶら	
17 (水)	MILK	スパゲッティミートソース かぼちゃのガーリックやき ポパイサラダ はらじゆくドック	701 32.3 24.4 2.2	ぶたにく だいず とりにく レンズまめ	ぎゅうにゅう チーズ のり	ほうれんそう にんにく たまねぎ ブロッコリー えのきたけ かぼちゃ こまつな	にんにく たまねぎ しょうが レモン セロリ	スパゲティ さとう オリーブオイル パンこ はらじゆくドック	サラダあぶら オリブオイル	
18 (木)	MILK	ごはん モウカのとてりやき だまこじる ひじきのいりに	639 29.8 17.8 2.0	モウカザメ とりにく あぶらあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん こまつな	しょうが だいこん しめじ ながねぎ	こめ さとう だまこもち	サラダあぶら	
<b>ちばけんのきょうどりょうりたかつのとりめし</b>				718	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが	こめ	サラダあぶら
19 (金)	MILK	たかつのとりめし にくじゃがフライ スタミナサラダ ヨーグルト	25.9 24.5 2.1	だいず ぶたにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん ブロッコリー	しょうが キャベツ きゅうり にんにく	こめ じゃがいも さとう ごまあぶら	ごまあぶら	
22 (月)	MILK	ごはん とりにくのレモンやき ブラウンシチュー マカロニサラダ	681 25.6 24.2 1.9	とりにく ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ にんにく きゅうり レモン	こめ じゃがいも こむぎこ マカロニ	サラダあぶら バター マヨネーズ	
23 (火)	MILK	ガーリックトースト チリコンカン ブロッコリーサラダ ブルーベリーゼリー	656 24.4 26.6 2.2	ベーコン ぶたにく だいず しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう	パセリ にんじん しょうが トマト ブロッコリー	にんにく しょうが コーン たまねぎ	パン マーガリン じゃがいも ゼリー さとう	マヨネーズ サラダあぶら	
24 (水)	MILK	セルフチャプチェどん バンバンジー サイダーポンチ	697 25.0 16.9 1.6	ぶたにく だいず とりにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にんにく	たまねぎ しょうが きゅうり もやし パイン もも レモン	こめ さとう ごまあぶら おおむぎ はるさめ ごま ゼリー	ごまあぶら サラダあぶら ごま	
25 (木)	MILK	ごはん のっぺいじる いわしあげだまフライ ごぼうとりにくのあまからいために	633 24.7 22.6 1.7	いわし とりにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな いんげん	ながねぎ ごぼう	こめ さとう ごま さとう でんぶん	だいずあぶら ごま サラダあぶら	
<b>じばさん こんだて</b>				694	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく	しょうが	こめ
26 (金)	MILK	じばさんカレーライス ちばやさいのマヨネーズあえ すいか	22.5 21.6 1.9	ツナ だいず	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	にんにく たまねぎ だいこん きゅうり すいか	おおむぎ じゃがいも さとう	サラダあぶら マヨネーズ	
29 (月)	MILK	ごはん はるまき マーボーとうふ もやしナムル	707 24.5 27.6 2.4	とうふ ぶたにく だいず みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ もやし にんにく しょうが	こめ はるまき さとう でんぶん	ごまあぶら ごま だいずあぶら	
30 (火)	MILK	ごはん あじのスタミナやき かきたまじる やきにくサラダ	595 28.5 19.7 2.3	あじ とりにく とうふ たまご	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ ながねぎ にんにく もやし しょうが	こめ さとう ごま でんぶん	ごまあぶら ごま	

**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 ブラジル・  
スペイン・日本  
鰯 千葉  
鯖 ノルウェー  
ホキ チリ・  
アルゼンチン・  
ニュージーランド  
ツナ タイ  
白いんげん豆 北海道  
大豆 宮崎・北海道  
里芋 日本  
じゃが芋 八街市・  
千葉・長崎  
枝豆 北海道  
キャベツ 群馬・茨城  
ごぼう 九州・千葉・茨城  
小松菜 千葉・茨城  
根生菜 熊本・高知  
大根 四街道市・  
千葉・青森  
切干大根 宮崎  
菊 徳島・香川  
玉葱 四街道市・佐賀  
コーン アメリカ  
トマト 佐倉市・  
イタリア  
にら 千葉・栃木  
人参 八街市・  
佐倉市・千葉  
にんにく 青森  
長葱 千葉・茨城・  
群馬・埼玉  
白菜 群馬・長野  
ピーマン 茨城・  
岩手・福島・青森  
赤ピーマン 韓国  
ブロッコリー  
エクラドル  
ほうれん草 千葉  
もやし 栃木  
きゅうり 佐倉市・  
千葉・群馬  
蓮根 日本  
パイン インドネシア  
すいか 八街市  
みかん 神奈川  
黄桃 南アフリカ  
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  
のり 香川・岡山  
ひじき 日本

※産地については、市場での調達が入荷当日のため、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。

**こんげつは しょくいくげっかん 「さんがやき」 「たかつのとりめし」 「ちばけんで とれた たべもの」 をたくさんつけた こんだてがでるよ!**



※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。

**きゅうしょくのもちものチェックひょう**  
☆ハンカチ ☆ランチョンマット ☆マスク



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!

	1カ月の平均値	栄養基準量
エネルギー	665kcal	650kcal
たんぱく質(※)	26.5g (16.0%)	(13~20%)
脂質(※)	22.5g (30.5%)	(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6月  
四街道市学校栄養士会

\*育て！元気な四街道っ子\*

～行事食について知ろう～



## 6月15日は「千葉県民の日」



「千葉県民の日」は、「県民が、郷土を知り、ふるさとを愛する心をはぐくみ、ともに次代に誇りうる、より豊かな千葉県を築くことを期する日」として、県の人口が500万人を突破したことを記念して、昭和59(1984)年に制定されました。これは、明治6(1873)年6月15日に当時の木更津県、印旛県の両県が合併して千葉県が誕生したことに由来しています。

「千葉県民の日」にちなみ、改めて私たちが住んでいる千葉県の行事食・郷土料理について注目してみましょう。

### 太巻き寿司



かんぴょうや椎茸、ほうれん草、にんじんなど、季節の野菜を具にして、酢飯をのりや玉子焼きで巻いたものです。凝った絵柄が入るのが千葉県の太巻き寿司の特徴といわれており、切った時の断面の華やかな図柄を目で楽しみながら味わいます。

古くから冠婚葬祭や地域の集まりの時のごちそうとして受け継がれてきました。

### はば雑煮



「はば」は、房州産の海藻を干した「はばのり」のことです。このはばのりを入れた「はば雑煮」を年の初めに食べると、「1年中幅を利かすことができる」と縁起がよいといわれ、地元の正月料理となりました。

焼いたり、ゆでたりした餅をお椀に盛り、汁をかけ、はばのり、かつお節、青のりを混ぜたものをたっぷりかけていただきます。

### さんが焼き



海沿いの地域に昔から伝わる郷土料理です。最初は、漁師が船の上で作った料理です。

釣ったばかりのいわしやあじなどの魚をたたいて細かくし、しょうがやねぎ、みそなどと混ぜ合わせたものを「なめろう」、それをあわびの殻につめて焼いた料理を「さんが焼き」と呼びます。



～給食室からこんにちは～

## 地場産物紹介 ～すいか～

6月の給食では、中学校区ごとに地場産物を積極的に取り入れた統一献立を実施します。全校で「地場産カレーライス」とデザートには「すいか」が登場します。

おもに八街市で作られています。中国を経由して、17世紀に日本に伝わったといわれています。

すいかは、90%以上が水分で、「カリウム」を多く含むため、老廃物の排出を促して、むくみを解消させる働きがあります。果肉には、抗酸化作用のある「リコピン」や「カロテン」が含まれています。また、皮の下の白い部分には、アミノ酸の一種「シトルリン」が含まれ、血管を広げて血流をよくする働きがあります。

旬の食材を味わっていただきましょう。



八街市ですいかを作っている並木農園さんにインタビューしました。

### ①すいかができるまでの流れを教えてください。

肥料を入れて畑をつくる→すいかの苗を植える→整枝作業(余分なつるや芽を取り除く)→交配(ミツバチで花を受粉させる)→間引き(余分な実を取り除き、よい実を残す)→すいか血しき(すいかが傷つくのを防ぎ、日当たりがよくなるように、実の下に血をしく)→水やりなど→収穫

\*苗を植えてから約3か月半で収穫できます。

### ②楽しいこと・うれしいことは何ですか？

交配がうまくいき、果実がたくさん実ってくれることです。お客さんにおいしいと喜んでもらえることです。

### ③大変なことは何ですか？

天候に左右されます。低温、悪天候が続くと、すいかの生育がうまくいかず、実がなりません。また、すいかは重いので、運ぶことが大変です。

### ④子どもたちへのメッセージをお願いします。

丹精込めて作ったすいかです。八街すいかをたくさん味わってください。これから暑くなりますので、すいかで水分補給して、勉強・運動をがんばってください。