



6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	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	主 なる 材 料 と そ の 働 き					
				体をつくるものになる		体の調子を整えるものになる		エネルギーのもとになる	
				1群	2群	3群	4群	5群	6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
1 (月)	MILK	ご飯 鶏肉の甘酢ソースがけ キムチスープ チョレギサラダ アセロラ豆乳ゼリー	780 31.9 24.0 2.7	鶏肉 豆腐 豚肉 大豆	牛乳 のり	人参	白菜 キャベツ 長葱 生姜 きゅうり 椎茸 もやし にんにく	米 でん粉 砂糖 ゼリー	サラダ油 胡麻油 ごま
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 チーズ	826 31.0 35.1 2.9	鶏肉 大豆	牛乳 チーズ	人参	にんにく 玉葱 マッシュルーム 枝豆 きゅうり コーン	米 砂糖 じゃがいも	サラダ油 マヨネーズ
3 (水)	MILK	ご飯 豚肉の生姜焼き 筑前煮 豆腐サラダ	830 34.7 30.1 2.2	豚肉 鶏肉 豆腐 大豆	牛乳 のり	人参 いんげん	ごぼう 生姜 れんこん 椎茸 キャベツ きゅうり	米 里芋 砂糖	サラダ油
4 (木)	MILK	6/4~10は、歯と口の健康週間です カレーうどん かまぼこ磯香天ぷら 豚しゃぶサラダ はちみつレモンゼリー	771 28.5 31.1 3.3	鶏肉 豚肉 油揚げ 大豆 かまぼこ	牛乳	小松菜 人参	生姜 玉葱 しめじ キャベツ にんにく きゅうり 長葱	うどん 砂糖 ゼリー	大豆油 サラダ油 胡麻油
5 (金)	MILK	ご飯 鯖のごまだれ焼き たぬき汁 納豆和え ウエハース	850 32.0 31.5 2.4	鯖 豆腐 油揚げ 味噌 納豆	牛乳	人参 小松菜	大根 ごぼう 長葱 もやし	米 砂糖 里芋 ウエハース	胡麻油 ごま
8 (月)	MILK	ご飯 焼売(2個) 豆腐と青菜のスープ チンジャオロース 牛乳プリン	786 32.3 25.2 2.0	豚肉 大豆 鶏肉 豆腐	牛乳	ピーマン 赤ピーマン ほうれん草	にんにく 筍 生姜 長葱	米 てん粉 砂糖 焼売の皮 プリン	胡麻油 ごま
9 (火)	MILK	ご飯 ハンバーグケチャップソース ミルクスープ 小松菜のカルちゃんサラダ	860 34.7 28.3 2.7	豚肉 鶏肉 大豆 ツナ	牛乳 スキムミルク チーズ	人参 ほうれん草 小松菜	玉葱 キャベツ コーン しめじ	米 砂糖 じゃがいも 米粉	サラダ油 バター
10 (水)	MILK	ご飯 白身魚フライ 白玉汁 切干大根のごま味噌和え	816 31.6 23.6 2.5	ほき 鶏肉 油揚げ 豚肉	牛乳	人参 ほうれん草	ごぼう にんにく 切干大根 長葱 きゅうり	米 白玉餅 里芋 砂糖	大豆油 胡麻油 ごま
11 (木)	MILK	食パン 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	843 34.7 27.4 3.8	ツナ 豚肉 大豆 白いんげん豆	牛乳 チーズ	人参 ブロッコリー トマト	にんにく 玉葱 生姜 コーン きゅうり レモン	パン チョコクリーム じゃがいも マカロニ	マヨネーズ マーガリン
12 (金)	MILK	千葉県民の日献立 さんが焼き ご飯 さんが焼き 豚汁 梅磯和え 千葉人参ゼリー	781 39.6 21.9 3.0	いわし 豚肉 鶏肉 豆腐 油揚げ 味噌	牛乳 のり	人参 小松菜	ごぼう 梅干し 大根 長葱 きゅうり キャベツ	米 砂糖 てん粉 ゼリー じゃがいも	胡麻油
16 (火)	MILK	豚キムチ丼 生揚げの生姜味噌炒め 冷凍みかん	793 30.6 23.5 2.0	豚肉 大豆 生揚げ 鶏肉 味噌	牛乳	人参 ピーマン	にんにく 生姜 玉葱 もやし 白菜 みかん キャベツ	米 大麦 砂糖 でん粉	胡麻油 サラダ油
17 (水)	MILK	スパゲッティミートソース 南瓜のガーリック焼き ポパイサラダ 原宿ドック	816 38.0 27.4 2.7	豚肉 大豆 鶏肉 レンズ豆	牛乳 チーズ のり	ほうれん草 人参 トマト ブロッコリー かぼちゃ 小松菜	にんにく 玉葱 えのき茸 セロリ	スパゲティ 砂糖 パン粉 原宿ドック	サラダ油 オリーブオイル
18 (木)	MILK	ご飯 モウカの照り焼き だまこ汁 ひじきの炒り煮	787 38.1 20.8 2.4	モウカザメ 鶏肉 油揚げ 豚肉 大豆	牛乳 ひじき	人参 小松菜	生姜 大根 長葱 しめじ	米 砂糖 だまこ餅	サラダ油
19 (金)	MILK	千葉県民の郷土料理 高津の鶏飯 高津の鶏飯 肉じゃがフライ スタミナサラダ ヨーグルト	864 30.3 29.3 2.6	鶏肉 大豆 豚肉	牛乳 ヨーグルト	人参 ブロッコリー	生姜 キャベツ きゅうり にんにく	米 じゃがいも 砂糖	サラダ油 大豆油 胡麻油
22 (月)	MILK	ご飯 鶏肉のレモン焼き ブラウンシチュー マカロニサラダ	844 32.4 29.4 2.3	鶏肉 豚肉 大豆	牛乳	人参 トマト	玉葱 にんにく きゅうり レモン	米 じゃがいも 小麦粉 マカロニ	サラダ油 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	798 29.6 30.5 2.8	ベーコン 豚肉 大豆 白いんげん豆	牛乳	パセリ 人参 トマト ブロッコリー	にんにく 生姜 玉葱 コーン	パン じゃがいも ゼリー 砂糖	マーガリン サラダ油
24 (水)	MILK	チャプチェ丼 棒々鶏 サイダーポンチ	845 29.7 19.2 2.0	豚肉 大豆 鶏肉 味噌	牛乳	人参 小松菜	にんにく 生姜 玉葱 もやし きゅうり レモン パイン 桃	米 大麦 春雨 砂糖 ゼリー	胡麻油 サラダ油 ごま
25 (木)	MILK	ご飯 いわし揚げ玉フライ のっぺい汁 ごぼうと鶏肉の甘辛炒め煮	795 30.5 28.6 2.1	いわし 鶏肉 大豆	牛乳	人参 小松菜 いんげん	長葱 ごぼう	米 里芋 砂糖 でん粉	大豆油 ごま サラダ油
26 (金)	MILK	地場産献立 地場産カレーライス 千葉野菜のマヨネーズ和え すいか	835 26.6 25.0 2.3	鶏肉 ツナ 大豆	牛乳	人参 トマト	にんにく 玉葱 生姜 大根 きゅうり 西瓜	米 大麦 じゃがいも 砂糖	サラダ油 マヨネーズ
29 (月)	MILK	ご飯 春巻 麻婆豆腐 もやしナムル	870 29.5 32.7 3.0	豆腐 豚肉 大豆 味噌	牛乳	人参 小松菜	玉葱 生姜 もやし にんにく	米 春巻の皮 砂糖 でん粉	胡麻油 ごま 大豆油
30 (火)	MILK	ご飯 鱈のスタミナ焼き かき玉汁 焼肉サラダ 一口ピーチゼリー(2個)	769 36.1 23.6 2.9	鱈 大豆 鶏肉 豆腐 卵 豚肉	牛乳 わかめ	人参 小松菜	玉葱 生姜 長葱 にんにく もやし	米 砂糖 でん粉 ゼリー	胡麻油 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
鯖 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
根生姜 熊本・高知
大根 四街道市・
千葉・青森
切干大根 宮崎
筍 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
エックアドル
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
千葉・インドネシア
のり 香川・岡山
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。

今月は食育月間です
12日 さんが焼き
19日 高津の鶏飯
26日 四街道市などの「地場産物」をたくさん使った献立が出るよ!

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。

※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カ月の平均値	栄養基準量
エネルギー	817kcal	830kcal
たんぱく質(※)	32.5g (15.9%)	(13~20%)
脂質(※)	27.1g (29.8%)	(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



給食を食べる前は、石けんを使って、手をきれいに洗おう!

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(すいかの傷つくのを防ぎ、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。