



# 7月 きゅうしょくよく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		
1(水)	MILK	チキンピラフ いかフライ かぼちゃサラダ マスカットゼリー	677 22.8 21.1 1.9	とりにく だいた いか	ぎゅうにゅう にんじん かぼちゃ たまねぎ コーン マッシュルーム えだまめ きゅうり	にんにく こめ さとう ゼリー	サラダあぶら だいた マヨネーズ	
2(木)	MILK	ごはん とりにくのしおこうじやき とうがんスープ じゃがいものいためもの ラムネゼリー	649 24.4 18.1 1.8	とりにく ぶたにく だいた ベーコン	ぎゅうにゅう にんじん こまつな パセリ しょうが にんにく	こめ クイッティオ じゃがいも ゼリー	サラダあぶら ごまあぶら マーガリン	
3(金)	MILK	ナスとベーコンのトマトスパゲッティ ハンバーグオニオンソース カラフルサラダ	618 24.7 26.1 2.1	ベーコン だいた ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう にんじん トマト たまねぎ コーン あかピーマン なす ピーマン にんにく ブロッコリー マッシュルーム	スパゲッティ さとう じゃがいも でんぶん	サラダあぶら マーガリン マヨネーズ	
6(月)	MILK	セルフホイコーローどん はるさめサラダ フルーツポンチ	668 23.2 19.6 1.6	ぶたにく だいた とりにく	ぎゅうにゅう にんじん しょうが にんにく ピーマン なごねぎ キャベツ レモン きゅうり もやし パイン みかん もも	こめ はるさめ さとう ゼリー	サラダあぶら ごまあぶら	
7(火)	MILK	ごはん さばのみそだれやき たなばたじる にんじんサラダ	654 26.2 24.9 2.0	とりにく とうふ みそ さば ツナ なると	ぎゅうにゅう にんじん おくら セロリ	しいたけ きゅうり たまねぎ	サラダあぶら さとう そうめん	
8(水)	MILK	ごはん じゃがいものスタミナあげ とんじる いそべあえ	673 25.9 22.8 1.8	ぶたにく だいた とりにく とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう にんじん こまつな なごねぎ もやし しょうが	こめ じゃがいも さとう でんぶん	だいた ごまあぶら ごま サラダあぶら	
9(木)	MILK	セルフふわふわどん ごもくきんぴら れいとうみかん	655 25.2 17.0 1.8	とりにく ぶたにく だいた とうふ たまご さつまあげ	ぎゅうにゅう にんじん こまつな たまねぎ しいたけ なごねぎ ごぼう えだまめ みかん	こめ ふ さとう でんぶん おおむぎ	サラダあぶら ごまあぶら ごま	
10(金)	MILK	やきそば あげぎょうざ(1こ) ごまみそあえ ジョア	615 24.8 23.5 2.6	ぶたにく だいた みそ ツナ	ぎゅうにゅう にんじん こまつな たまねぎ キャベツ もやし	ちゅうかめん ぎょうざのかわ でんぶん さとう	サラダあぶら ごま だいた	
13(月)	MILK	みえけんのきょうどりょうり そうへいじる ごはん あじのこうみやき そうへいじる キムチなっとう ヨーグルト	650 31.2 17.9 2.2	あじ ぶたにく なっとう とうふ みそ	ぎゅうにゅう にんじん こまつな パセリ れんこん しいたけ ごぼう しょうが もやし	にんにく こめ さとう	だいた ごまあぶら ごま サラダあぶら	
14(火)	MILK	ごはん ヤンニョムチキン たんたんビーフンスープ くきわかめのナムル	645 25.0 23.4 1.6	とりにく だいた ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう にんじん チンゲンサイ こまつな しょうが にんにく	たけのこ なごねぎ もやし たまねぎ きゅうり にんにく	こめ クイッティオ さとう でんぶん	だいた ごまあぶら ねりごま ごま サラダあぶら
15(水)	MILK	むぎごはん なつやさいカレー ひじきのあえもの メロン	649 22.0 19.0 2.0	とりにく だいた ツナ	ぎゅうにゅう にんじん あかピーマン かぼちゃ トマト	きゅうり コーン なす にんにく メロン しょうが たまねぎ	こめ おおむぎ さとう	サラダあぶら
16(木)	MILK	ピザトースト チキントマトクリームスープ きりぼしだいこんのスタミナサラダ フルーツミックスゼリー	680 28.0 26.6 2.8	ぶたにく だいた とうにゅう とりにく	ぎゅうにゅう にんじん こまつな トマト ピーマン にんにく こまつな きりぼしだいこん トマト	しめじ たまねぎ コーン にんにく さとう きりぼしだいこん ゼリー	ごま でんぶん さとう マーガリン	ごま サラダあぶら ごまあぶら

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	タイ
鶏卵	日本
イカ	ペルー
鰯	チリ
鯖	長崎・北海道
ツナ	タイ
大豆	宮崎・北海道
里芋	千葉・九州
じゃが芋	長崎・千葉・ 茨城・四街道・八街
枝豆	北海道
キャベツ	群馬
ごぼう	千葉・九州・茨城
小松菜	千葉・茨城
根生姜	高知・熊本
大根	青森
オクラ	群馬
玉葱	佐賀
コーン	アメリカ
トマト	イタリア 千葉・青森
南瓜	日本
きゅうり	千葉・群馬
冬瓜	愛知・神奈川
なす	千葉・茨城・栃木
人参	千葉・青森
にんにく	青森
長葱	千葉・茨城・ 埼玉・群馬
ピーマン	茨城
赤ピーマン	韓国
れんこん	日本
ブロッコリー	エクアドル
青梗菜	千葉・茨城
もやし	栃木
パイン	インドネシア
黄桃	南アフリカ
メロン	千葉・山形
みかん	神奈川
干椎茸	日本
マッシュルーム	千葉
のり	香川・岡山
ひじき	日本

※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	653kcal	650kcal
たんぱく質(※)	25.3g (15.5%)	(13~20%)
脂質(※)	21.7g (29.9%)	(20~30%)
食塩相当量	2.0	2.0g未満

※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にません。

## あつ 暑さに 負け ない 夏休みのすごし方

**朝食をとろう**  
朝食は1日の元気の源です。しっかり食べましょう。

**早寝や早起きをしよう**  
夏休みも生活リズムが乱れないように早寝や早起きをしましょう。

**冷たいものとりすぎに気をつけよう**  
冷たいものばかりとると胃腸が弱って食欲が低下してしまいます。

**栄養バランスのよい食事をとろう**  
主食、主菜、副菜、汁物をそろえてバランスよく食べましょう。

**きゅうしょくのもちもの**

チェックひょう

- ☆ハンカチ
- ☆マスク
- ☆ランチョンマット

きゅうしょくをたべるまえは、せっけんをつかって、てをきれいにあらおう!

### なつやすみ 料理に チャレンジ!

自分で作った料理がテーブルにならび、みんなが「おいしい!」と言って食べてくれたら、とてもうれしいですね。長い夏休みに、ぜひ料理にチャレンジしてみましょう。  
最初はうまくいかないかもしれませんが、何回も作っているうちに、上手になれますよ。

作り方を  
おぼえる

石けんで  
手をよく洗う

使う道具  
食器をそろえる

ガスを使って  
いるときは、  
火のそばを離れない

包丁の使い方  
置き方に気を付ける

2学期の給食は  
9/3(木)から  
始まります

# いただきます～す

給食だより  
令和8年7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～



## 7月7日は「七夕」



7月7日は七夕です。この日の夜、天の川の兩岸にある「ひこぼし(牽牛星)<sup>けんぎゅうせい</sup>：わし座のアルタイル」と「おりひめ(織女)<sup>おりのむすめ</sup>：こと座のベガ」が、1年に1度だけ会うことができるという伝説に基づいた星祭りの行事です。

この日は、笹竹に願い事を書いた短冊や、折紙などで作った吹流しや投網、鶴を飾り付けた笹飾りなどの七夕飾りをして、そうめんを食べる風習があります。

### そうめん



昔、七夕の行事では、小麦粉と米粉を練り、縄の形にねじって油で揚げた「索餅(さくべい)」というお菓子を供えて、無病息災を願って食べられていました。それが、のちに「そうめん」へと変化して、今ではそうめんを食べるようになったと言われています。また、そうめんを天の川に見立てたり、糸に見立てたりして、「裁縫が上手になりますように」という願いを込めて食べるなどの説もあります。

### ちらし寿司



七夕のメニューとして、「腰が曲がるまで長生きできますように」と長寿を願う「えび」や穴から、将来を見通せる「れんこん」など縁起が良い食材が入っていて、お祝いの席で食べられることが多いです。

具材は、夏が旬のきゅうり、大葉みょうが、パプリカなどを入れて、卵を星型にくり抜いて使うと、七夕らしくなります。

### 冷やし中華



暑い夏には、ツルツルとのごしの良いそうめんが食べやすいですが、それだけでは、栄養が偏り、夏バテの原因になります。

そこで、おすすめは、季節的に食べたい冷やし中華です。ハムや卵、夏に旬のきゅうりやトマトなどを使って、きれいに並べて天の川に見立てると七夕らしくなります。



～給食室からこんにちは～

## 地場産物紹介 ～たまねぎ～

給食でよく使われる食材の1つです。



四街道市や八街市、佐倉市で作られています。給食でも、よく使われている野菜です。エジプトやヨーロッパでは、紀元前から栽培されていたといわれています。日本で本格的な栽培が始まったのは明治時代です。

たまねぎの食用部分は、葉の付け根が肥大して重なり合い、球状になった「鱗片葉<sup>りんぺんよう</sup>」と呼ばれる部分です。たまねぎの香り成分の硫化アリルは、血液をサラサラにし、豚肉などに多く含まれているビタミンB<sub>1</sub>と一緒にとると疲労回復に効果があります。

佐倉市の吉見地区でたまねぎを作っている川村さんにインタビューしました。



### ①たまねぎができるまでの流れを教えてください。

9月20日頃、種まきをして苗を育てます。種の大きさは黒ゴマの半分くらいです。40日後、約3万本の苗を手で畑に植え替えます。5月10日頃から収穫作業を始め、乾燥させて土をおとし、収穫します。

### ②楽しいこと・うれしいことは何ですか？

たまねぎは、種まきから収穫まで約8ヶ月かかります。日々の成長過程を見て良い物ができたときはうれしいです。

### ③大変なことは何ですか？

とにかく重いです。3万本の苗が5トン～8トンのたまねぎになります。畑での収穫から出荷までに手作業で4つの工程があり、その都度5トン～8トンのたまねぎを移動させなくてはなりません。そして、ようやく出荷となります。

### ④子どもたちへのメッセージをお願いします。

佐倉市、四街道市ではたくさんの種類の野菜が作られています。ぜひ、いろいろな地元野菜を食べてください。

