



7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	主な材料とその働き					
			体をつくるもとになる		体の調子を整えるもとになる		エネルギーのもとになる	
			1群 肉・魚・卵 豆・豆製品	2群 海藻・小魚 牛乳・乳製品	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 穀類・芋 砂糖	6群 油脂 脂肪の多い食品
1(水)		チキンピラフ いかフライ 南瓜サラダ マスカットゼリー	829 たんぱく質(g) 28.3 脂質(g) 25.7 食塩相当量(g) 2.4	鶏肉 牛乳 大豆 いか	人参 南瓜 冬瓜 玉葱 コーン マッシュルーム 枝豆 きゅうり	米 砂糖 ゼリー	サラダ油 大豆油 マヨネーズ	
2(木)		ご飯 鶏肉の塩こうじ焼き 冬瓜スープ じゃがいもの炒め物 ラムネゼリー	794 たんぱく質(g) 31.0 脂質(g) 21.9 食塩相当量(g) 2.2	鶏肉 牛乳 豚肉 大豆 ベーコン	人参 冬瓜 小松菜 もやし パセリ 玉葱 生姜 にんにく	米 砂糖 クイッティオ じゃがいも ゼリー	サラダ油 胡麻油 マーガリン	
3(金)		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	776 たんぱく質(g) 31.2 脂質(g) 33.0 食塩相当量(g) 2.7	ベーコン 牛乳 大豆 ぶたにく とりにく	人参 赤ピーマン 玉葱 コーン トマト 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 砂糖 じゃがいも でん粉	サラダ油 マーガリン	
6(月)		回鍋肉丼 春雨サラダ フルーツポンチ	809 たんぱく質(g) 27.4 脂質(g) 22.5 食塩相当量(g) 1.9	豚肉 牛乳 大豆 とりにく	人参 生姜 にんにく ピーマン 長葱 キャベツ レモン きゅうり もやし パイン みかん 桃	米 砂糖 春雨 ゼリー	サラダ油 ごま油	
7(火)		ご飯 鯖の味噌だれ焼き セタ汁 人参サラダ	792 たんぱく質(g) 31.2 脂質(g) 29.2 食塩相当量(g) 2.5	鶏肉 牛乳 豆腐 味噌 鯖 ツナ なと	人参 椎茸 オクラ きゅうり セロリ 玉葱	米 砂糖 そうめん	サラダ油	
8(水)		ご飯 じゃがいものスタミナ揚げ 豚汁 磯辺和え	816 たんぱく質(g) 30.8 脂質(g) 26.5 食塩相当量(g) 2.2	油揚げ 牛乳 大豆 味噌 のり 豚肉 鶏肉 豆腐	人参 ごぼう 小松菜 大根 長葱 もやし 生姜	米 じゃがいも 砂糖 でん粉	大豆油 ごま油 サラダ油	
9(木)		ふわふわ丼 五目きんぴら 冷凍みかん	782 たんぱく質(g) 29.8 脂質(g) 19.3 食塩相当量(g) 2.2	鶏肉 豚肉 牛乳 大豆 豆腐 卵 さつま揚げ	人参 玉葱 椎茸 小松菜 長葱 ごぼう 枝豆 みかん	米 じゃがいも 麩 砂糖 でん粉 大麦	サラダ油 ごま油 ごま	
10(金)		焼きそば 揚げ餃子(2個) ごま味噌和え ジョア	842 たんぱく質(g) 32.0 脂質(g) 34.3 食塩相当量(g) 3.5	豚肉 牛乳 大豆 あおさ 味噌 ジョア ツナ	人参 玉葱 小松菜 キャベツ もやし	中華麺 餃子の皮 でん粉 砂糖	サラダ油 ごま 大豆油	
13(月)		三重県の郷土料理 僧兵汁 ご飯 鯖の香味焼き 僧兵汁 キムチ納豆 ヨーグルト	773 たんぱく質(g) 36.7 脂質(g) 20.3 食塩相当量(g) 2.7	鯖 牛乳 豚肉 ヨーグルト 納豆 豆腐 味噌	人参 小松菜 パセリ	米 じゃがいも 砂糖	大豆油 ごま油 練りごま ごま サラダ油	
14(火)		ご飯 ヤンニョムチキン 坦マビーフンスープ 茎わかめのナムル	812 たんぱく質(g) 31.6 脂質(g) 29.5 食塩相当量(g) 1.9	鶏肉 牛乳 大豆 茎わかめ 豚肉 味噌	人参 チンゲン菜 小松菜	米 じゃがいも クイッティオ 砂糖 でん粉	大豆油 ごま油 練りごま ごま サラダ油	
15(水)		麦ご飯 夏野菜カレー ひじきの和え物 メロン	782 たんぱく質(g) 26.1 脂質(g) 21.9 食塩相当量(g) 2.5	鶏肉 牛乳 大豆 ひじき ツナ チーズ	人参 きゅうり 赤ピーマン コーン なす 南瓜 にんにく メロン トマト 生姜 玉葱	米 小麦 大麦 砂糖	サラダ油	
16(木)		ピザトースト チキントマトクリームスープ 切干大根のスタミナサラダ フルーツミックスゼリー	838 たんぱく質(g) 34.2 脂質(g) 31.9 食塩相当量(g) 3.6	鶏肉 豚肉 牛乳 大豆 チーズ 豆乳	ピーマン しめじ 玉葱 人参 コーン 小松菜 切干大根 トマト きゅうり にんにく	パン でん粉 砂糖 ゼリー	ごま サラダ油 マーガリン ごま油	

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	鶏卵 日本
イカ	ペルー
鯖	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。

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	栄養基準値
エネルギー	803.75	830kcal
たんぱく質(※)	30.9	15.4 (13~20%)
脂質(※)	26.3	29.5 (20~30%)
食塩相当量	2.5	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

※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。

暑さに負けない 夏休みの過ごし方

<h3>朝食をとろう</h3> <p>朝食は1日の元気の源です。しっかり食べましょう。</p>	<h3>早寝や早起きをしよう</h3> <p>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。</p>	<h3>冷たいもののとりすぎに気をつけよう</h3> <p>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。</p>	<h3>栄養バランスのよい食事をとろう</h3> <p>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。</p>
---	---	--	---

給食を食べる前は、石けんを使って、手をきれいに洗おう!

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

夏休み中料理にチャレンジ!

作り方を覚える	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
---------	------------	--------------	-----------------------	------------------

給食の持ち物チェック表

<input type="checkbox"/> ハンカチ	
<input type="checkbox"/> ランチョンマット	
<input type="checkbox"/> 歯ブラシ	
<input type="checkbox"/> コップ	
<input type="checkbox"/> マスク	

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)^{けんぎゅうせい}：わし座のアルタイル」と「おりひめ(織女)^{おりのむすめ}：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、ツルツルとのど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～

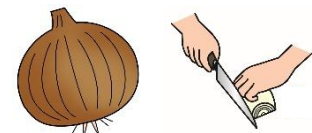
給食でよく使われる食材の1つです。



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^{りんぺんよう}」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B₁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。

