



9月 きゅうしょくよていこんだてひょう



※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	
				からだをつくるもとになる		からだのちょうしきとどのえるもとになる		エネルギーのもとになる	
3 (木)		ハヤシライス スタミナサラダ ふラスク	723 23.9 26.5 2.1	ぶたにく とりにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん トマト たまねぎ キャベツ きゅうり マッシュルーム	にんにく たまねぎ しょうが キャベツ きゅうり	こめ おおむぎ こむぎこ さとう ふ	サラダあぶら ごまあぶら マーガリン
4 (金)		ごはん しゅうまい (1こ) まーぼーどうふ はるさめサラダ	661 26.1 22.3 2.2	ぶたにく とうふ とりにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にら たまねぎ しょうが キャベツ きゅうり	にんにく しょうが しょうが キャベツ きゅうり	こめ さとう ごまあぶら しゅうまいのかわ サラダあぶら でんぶん はるさめ	サラダあぶら
7 (月)		ごはん とりにくのこうみやき ぶたにくとじゃがいものなんばんに のりあえ	684 26.5 20.3 2.1	とりにく ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ほうれんそう にら しょうが ごぼう きゅうり だいこん	しょうが にんにく ごぼう きゅうり だいこん	こめ じゃがいも さとう	サラダあぶら
8 (火)		キャベツとベーコンのスパゲッティ かぼちゃコロッケ コーンサラダ りんごのタルト	680 21.3 28.7 2.2	ベーコン だいず	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ たまねぎ コーン もやし しめじきゅうり りんご マッシュルーム	キャベツ たまねぎ コーン しめじきゅうり マッシュルーム	スパゲッティ パンこ タルト マーガリン だいずあぶら サラダあぶら	マーガリン
9 (水)		ごはん あじのカレーやき とんじる なっとうあえ グレープゼリー	641 28.6 18.0 2.2	あじ 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 はねぎ	たまねぎ だいこん ながねぎ ごぼう	こめ じゃがいも ゼリー	
10 (木)		ちゅうかふうたきこみごはん にくだんご (1こ) こまつなのマヨネーズあえ ヨーグルト	603 24.6 19.0 1.8	ぶたにく だいず ツナ とりにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん ほうれんそう こまつな	たけのこ コーン しいたけ	こめ さとう ごまあぶら マヨネーズ	
11 (金)		ごはん ままかりのりごまフライ (1こ) いりどり キャベツときゅうりのときあえ	585 22.8 16.7 1.8	ままかり とりにく だいず かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん ごぼう れんこん たけのこ しょうが えだまめ キャベツ きゅうり	ごぼう れんこん たけのこ しょうが えだまめ キャベツ きゅうり	こめ パンこ じゃがいも さとう	だいずあぶら サラダあぶら ごま
14 (月)		ごはん なすのキーマカレー ツナサラダ オレンジ	625 23.4 17.8 1.7	ぶたにく だいず ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト たまねぎ しょうが なす セロリ きゅうり オレンジ レモン	にんにく しょうが なす セロリ きゅうり オレンジ レモン	こめ じゃがいも さとう	サラダあぶら マヨネーズ
15 (火)		ごはん いかメンチカツ とりごぼうみそしる ひじきのいりに	609 22.7 18.5 2.0	いか とりにく あぶらあげ さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ごぼう ながねぎ れんこん	ごぼう ながねぎ れんこん	こめ パンこ さとう	だいずあぶら サラダあぶら
16 (水)		レモントースト ポークビーンズ チキンとチーズのサラダ	661 24.6 27.6 2.8	ぶたにく とりにく しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト たまねぎ しょうが キャベツ きゅうり レモン	にんにく しょうが キャベツ きゅうり レモン	パン じゃがいも さとう	マーガリン バター サラダあぶら
17 (木)		ごはん すぶた もやしとハムのちゅうかあえ バナナ	627 23.0 18.2 1.8	ぶたにく とりにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン たまねぎ しいたけ もやし きゅうり バナナ	たけのこ たまねぎ しいたけ もやし きゅうり バナナ	こめ でんぶん さとう ごまあぶら サラダあぶら ごま	だいずあぶら ごまあぶら サラダあぶら ごま
18 (金)		さがけんのきょうどりょうり シシリアンライス	643 25.7 19.1 1.9	ぶたにく ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん あかピーマン たまねぎ コーン キャベツ きゅうり えだまめ しめじ	にんにく しょうが たまねぎ コーン キャベツ きゅうり えだまめ しめじ	こめ さとう ごまあぶら サラダあぶら マヨネーズ マヨネーズ ゼリー	ごまあぶら サラダあぶら マヨネーズ
24 (木)		おひがんこんだて おはぎ ひじきごはん とりにくのさいきょうやき ツナとだいこんのマヨネーズあえ おはぎ	667 26.7 21.9 1.9	とりにく あぶらあげ ツナ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん しょうが だいこん きゅうり	しょうが だいこん きゅうり	こめ さとう おはぎ	サラダあぶら マヨネーズ
25 (金)		じゅうごやこんだて ごはん さんまのかばやき おつきみじる なまあげのしょうがみそいため	700 25.6 23.4 2.4	さんま とりにく ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン しょうが ながねぎ キャベツ	ごぼう しょうが ながねぎ キャベツ	こめ さとう でんぶん ごまあぶら いもだんご	だいずあぶら サラダあぶら ごまあぶら
28 (月)		チャプチェどん にんじんサラダ フルーツあんにとどうふ	663 21.3 17.5 1.8	ぶたにく だいず ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん にら たまねぎ レモン きゅうり セロリ みかん もも パイン	にんにく しょうが たまねぎ もやし きゅうり セロリ みかん もも パイン	こめ はるさめ さとう あんにとどうふ	ごまあぶら サラダあぶら
29 (火)		コッペパン キャラメルクリーム とりにくのパンこやき とうにゅうシチュー ブロッコリーサラダ	696 32.7 29.5 2.1	とりにく だいず とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん パズル ブロッコリー	たまねぎ コーン しめじ	パン パンこ キャラメル じゃがいも こむぎこ	サラダあぶら マーガリン
30 (水)		ごはん さばのピリからやき いなかふうみそしる いそべあえ なしゼリー	680 26.6 24.9 2.1	さば ぶたにく あぶらあげ とりにく だいず	ぎゅうにゅう のり	にんじん こまつな しょうが ながねぎ だいこん もやし	にんにく しょうが ながねぎ だいこん もやし	こめ さとう ゼリー	サラダあぶら

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 千葉・山形・茨城
ブラジル・
スペイン・日本
鰯 千葉
ままかり タイ
いか ペルー
秋刀魚 北海道・三陸
鯖 長崎
ツナ タイ
白いんげん豆 カナダ
大豆 日本
ひよこ豆 アメリカ
里芋 九州
じゃが芋 四街道市
枝豆 ベトナム
キャベツ 群馬
きゅうり 千葉・
茨城・群馬・埼玉・
岩手・福島
ごぼう 千葉・茨城・青森・
北海道
小松菜 千葉・茨城
根生姜 高知
セロリ 長野・茨城
大根 北海道
菊 九州・四国
玉葱 北海道
コーン インド
トマト イタリア
にら 千葉・栃木
人参 北海道
にんにく 青森
長葱 千葉・茨城
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
エクアドル
ほうれん草 茨城
もやし 栃木
れんこん 茨城
パイン インドネシア
バナナ フィリピン
黄桃 南アフリカ
干椎茸 日本
しめじ 長野・新潟
マッシュルーム 千葉
のり 香川・岡山
ひじき 韓国

※産地については、市場での調達が必要当日のため、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。

※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。

ちゅうりじょうに、あたらしいなかまがとうじょうしました！
「ほくぶくん」「ほくぶちゃん」「ほくぶさん」です。
ちよだちゅうがっこう びじゅつぶのみなさんが
かんがえてくれました。
なかよくしてね！！



ほくぶくん



ほくぶちゃん



ほくぶさん

	1カ月の平均値	栄養基準値
エネルギー	656kcal	650kcal
たんぱく質(※)	25.1g (15.3%)	(13～20%)
脂質(※)	21.8g (29.9%)	(20～30%)
食塩相当量	2.0g	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9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～ 月見（十五夜・十三夜）



十五夜は旧暦の8月15日にあたる日で、今年は9月25日です。この季節は空気が澄み、美しい月が見られることから、「中秋の名月」として親しまれ、月見をします。また、旧暦の9月13日（今年は10月23日）は「十三夜」といい、十五夜に次いで美しい月とされ、「後の名月」として同じように月見をする風習があります。昔は、十五夜だけ、または十三夜だけを見ることを「片見月」といい不吉とされ、両方の月を眺めることがよいとされていました。

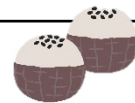
十五夜には、ススキや月見だんごや芋、十三夜には、栗や豆を供え、自然の恵みへの感謝とこれからの豊作を願います。秋の夜空に浮かぶ月を眺めながら、日本の伝統行事や旬の食べ物に親しみましょう。

月見だんご

満月に見立てた、米粉で作った丸いだんごです。十五夜にちなんで15個そなえることもあります。白いだんごには、「月のように美しく実り豊かな一年になりますように」という願いが込められています。



きぬかつぎ



小さな里芋を皮付きのまま蒸したりゆでたりした料理です。「里芋の皮からのぞく身の白さ」が、平安時代の女性が絹の衣で白い顔を覆った姿に似ていることから、この名前が付いたといわれています。里芋は古くから重要な作物であり、十五夜は別名「芋名月」とも呼ばれるほど、月見と深い関わりがあります。

栗・枝豆・さつま芋

秋を代表する味覚である栗や枝豆、さつま芋が収穫を迎える時期であることから、お月見のお供えとして用いられてきました。十三夜は「栗名月」「豆名月」とも呼ばれます。

栗ご飯やさつま芋ご飯にして食べることもあります。



～給食室からこんにちは～ 地場産物紹介 ～とまと～

おもに佐倉市で作られています。ハウス栽培のため1年中食べることができますが、夏にかけて、とてもおいしくなります。昆布と同じ旨味成分のグルタミン酸が含まれているので、生で食べるだけでなく、煮込み料理に入れても料理にコクが出ておいしくなります。とまとの赤い色に含まれる「リコピン」という成分にはさまざまな病気を予防するはたらきがあります。

佐倉市でとまとを作っている山崎さんにインタビューしました。



① とまとができるまでの流れを教えてください。

10月上旬頃、種まきをし、下旬には病気に強いとまとの木に接ぎ木をして育てます。

11月に鉢に12月にビニールハウスに植え替え育てます。3月から7月上旬までとまとの収穫をしています。

② 楽しいこと・うれしいことは、何ですか？

自分の理想通り、味よし、形よし、病気もなく、たくさん収穫できたときはうれしいです。自分の作ったとまとをおいしいと言ってもらえるのが、お金をもらうより一番うれしいです。

③ 大変なことは、何ですか？

暑くて仕事は大変です。害虫にも頭を悩ませています。ビニールハウスでも、天候によって、できが変わってしまいます。30数年、とまとを作っていますが、まだ理想通りの栽培ができていないので、毎年、毎年、いろいろなことにチャレンジしながらがんばっています。

④ 子どもたちへのメッセージをお願いします。

給食を食べるまでには、食材を運ぶドライバーさん、献立を考える栄養士さん、調理師さん、給食費を払ってくれる家族の方、ほかにも、多くの方がたずさわっています。その人たちの思いを大切にして、給食を食べてください。