



9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 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
3 (木)		ハヤシライス スタミナサラダ 麴ラスク	914 31.4 33.5 2.6	豚肉 鶏肉 大豆	牛乳	人参 トマト	にんにく 玉葱 キャベツ きゅうり マッシュルーム	米 大麦 小麦粉 砂糖 麴	サラダ油 胡麻油 マーガリン
4 (金)		ご飯 焼売 (2個) 麻婆豆腐 春雨サラダ	850 33.3 28.6 2.8	豚肉 豆腐 鶏肉 味噌	牛乳	人参 にら	玉葱 にんにく 生姜 キャベツ きゅうり	米 砂糖 焼売の皮 でん粉 春雨	胡麻油 サラダ油
7 (月)		ご飯 鶏肉の香味焼き 豚肉とじゃが芋の南蛮煮 のり和え	848 33.6 24.6 2.6	鶏肉 豚肉 味噌	牛乳 のり	人参 ほうれん草 にら	生姜 にんにく ごぼう きゅうり 大根	米 じゃが芋 砂糖	サラダ油
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	804 24.8 34.7 2.7	ベーコン 大豆	牛乳	人参 かぼちゃ	キャベツ にんにく 玉葱 コーン しめじ きゅうり もやし マッシュルーム りんご	スパゲッティ パン粉 タルト	マーガリン 大豆油 サラダ油
9 (水)		ご飯 鰹のカレー焼き 豚汁 納豆和え グレープゼリー	772 34.7 21.0 2.7	鰹 豚肉 豆腐 味噌 油揚げ 納豆	牛乳	人参 小松菜 葉葱	玉葱 大根 長葱 ごぼう	米 じゃが芋 ゼリー	
10 (木)		中華風炊き込みご飯 肉団子 (2個) 小松菜のマヨネーズ和え ヨーグルト	751 31.3 23.4 2.5	豚肉 大豆 ツナ 鶏肉	牛乳 ヨーグルト	人参 ほうれん草 小松菜	筍 コーン 椎茸	米 砂糖	胡麻油 マヨネーズ
11 (金)		ご飯 ままかりのりごまフライ (2個) 炒り鶏 キャベツときゅうりの土佐和え	772 29.8 23.5 2.3	ままかり 鶏肉 大豆 かつお節	牛乳	人参 ごぼう 生姜 れんこん 筍 枝豆 キャベツ きゅうり	米 パン粉 じゃが芋 砂糖	大豆油 サラダ油 ごま	
14 (月)		ご飯 なすのキーマカレー ツナサラダ オレンジ	752 27.7 20.3 2.1	豚肉 大豆 ツナ	牛乳	人参 トマト	玉葱 にんにく 生姜 なす セロリ きゅうり オレンジ レモン	米 じゃが芋 砂糖	サラダ油 マヨネーズ
15 (火)		ご飯 いかメンチカツ 鶏ごぼう味噌汁 ひじきの炒り煮	762 27.7 22.6 2.5	いか 味噌 鶏肉 油揚げ さつま揚げ	牛乳 ひじき	人参 ごぼう 長葱 れんこん	米 ごぼう パン粉 砂糖	大豆油 サラダ油	
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	775 28.9 32.1 3.4	豚肉 鶏肉 白いんげん豆	牛乳 チーズ	人参 トマト	玉葱 レモン にんにく 生姜 キャベツ きゅうり	パン じゃが芋 砂糖	マーガリン バター サラダ油
17 (木)		ご飯 酢豚 もやしとハムの中華和え バナナ	751 27.2 20.8 2.2	豚肉 鶏肉 大豆	牛乳	人参 ピーマン	筍 玉葱 椎茸 もやし きゅうり バナナ	米 でん粉 砂糖	大豆油 胡麻油 サラダ油 胡麻
18 (金)		佐賀県の郷土料理 シシリアンライス シシリアンライス ABCスープ サワーゼリー	767 30.6 21.9 2.3	豚肉 ベーコン 鶏肉	牛乳	人参 赤ピーマン	にんにく 生姜 コーン 玉葱 キャベツ きゅうり 枝豆 しめじ	米 砂糖 マカロニ ゼリー	胡麻油 サラダ油 マヨネーズ
24 (木)		お彼岸献立 おはぎ ひじきご飯 鶏肉の西京焼き ツナと大根のマヨネーズ和え おはぎ	782 32.8 26.4 2.3	鶏肉 油揚げ ツナ 味噌	牛乳 ひじき	人参 ごぼう 生姜 大根 きゅうり	米 ごぼう 砂糖 おはぎ	サラダ油 マヨネーズ	
25 (金)		十五夜献立 ご飯 秋刀魚のかば焼き お月見汁 生揚げの生姜味噌炒め	862 31.4 28.2 3.0	秋刀魚 生揚げ 鶏肉 味噌 豚肉 大豆 油揚げ	牛乳	人参 ピーマン	ごぼう 生姜 長葱 キャベツ	米 里芋 砂糖 でん粉 芋団子	大豆油 サラダ油 胡麻油
28 (月)		チャプチェ丼 人参サラダ フルーツ杏仁豆腐	803 25.0 20.0 2.2	豚肉 大豆 ツナ	牛乳	人参 にら	にんにく 生姜 玉葱 もやし レモン きゅうり セロリ みかん もも パイン	米 春雨 砂糖 杏仁豆腐	胡麻油 サラダ油
29 (火)		コッペパン キャラメルクリーム 鶏肉のパン粉焼き 豆乳シチュー ブロッコリーサラダ	891 42.3 36.9 2.8	鶏肉 大豆 豆乳	牛乳	人参 パジル ブロッコリー	玉葱 コーン しめじ	パン パン粉 キャラメルクリーム じゃが芋 小麦粉	サラダ油 マーガリン
30 (水)		ご飯 鯖のピリ辛焼き 田舎風味噌汁 磯辺和え 梨ゼリー	819 32.0 29.6 2.6	鯖 味噌 豚肉 大豆 油揚げ 鶏肉	牛乳 のり	人参 小松菜	にんにく 生姜 長葱 大根 もやし	米 砂糖 ゼリー	サラダ油

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 ブラジル・
スペイン・日本
鰹 チリ
ままかり タイ
いか ベルー
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 高知
セロリ 長野・茨城
大根 北海道
筍 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。

※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。

調理場に、新しい仲間が登場しました!

「ほくぶくん」「ほくぶちゃん」「ほくぶさん」です。
千代田中学校 美術部のみなさんが考えてくれました。
なかよくしてね!!



ほくぶくん



ほくぶちゃん



ほくぶさん

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	栄養基準量
エネルギー	804kcal	830kcal
たんぱく質(※)	30.9g (15.3%)	(13~20%)
脂質(※)	26.4g (29.5%)	(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

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。

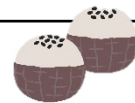
十五夜には、ススキや月見だんごや芋、十三夜には、栗や豆を供え、自然の恵みへの感謝とこれからの豊作を願います。秋の夜空に浮かぶ月を眺めながら、日本の伝統行事や旬の食べ物に親しみましょう。

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。