



10がつよていこんだてひょう



令和8年度

※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。

四街道市立東部学校給食共同調理場

日付	こ ん だ て め い			お も な ざ い り ょ う						えいようか			
	ぎゅうにゅう 牛乳	しゅしよく 主食	お か ず	血やにくになる		体の調子をととのえる		力や熱のもとになる		エネルギー (Kcal)	たんぱく 質 (g)	脂質 (g)	食塩 相当量 (g)
1 (木)		むぎ ごはん	きのこカレー イタリアンサラダ なし	ぎゅうにゅう とりにく サラミ レンズまめ	ひよこまめ チーズ	にんじん たまねぎ しめじ にんにく	しょうが キャベツ エリンギ りんご	こめ おおむぎ じゃがいも あぶら		679	22.1	21.0	2.2
2 (金)		やきにく どん	やきビーフン フルーツポンチ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく みそ		にんじん たまねぎ ピーマン もやし	しょうが にんにく しめじ だけのこ	こめ おおむぎ ビーフン さとう	あぶら ごまあぶら ごま ゼリー	680	23.3	19.6	1.7
5 (月)		むぎ ごはん	さけのもみじやき のりすあえ とうふとやさいのみそしる ばくがゼリー	ぎゅうにゅう さけ ツナ とうふ	あぶらあげ みそ わかめ のり	にんじん もやし ねぎ こまつな	だいこん	こめ おおむぎ Igq プリ-マ3ネ-ズ		685	26.0	24.3	2.3
6 (火)		ピラフ	ごもくたまごスープ ポテトサラダ れいとうみかん	ぎゅうにゅう たまご とりにく		にんじん コーン たまねぎ もやし えだまめ	キャベツ マッシュルーム だけのこ みかん	こめ おおむぎ でんぶん じゃがいも	バター Igq プリ-マ3ネ-ズ	622	27.0	23.4	2.5
7 (水)		むぎ ごはん	とりにくのなんぶやき なっとうあえ にくじゃが	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく なっとう	かつおぶし	にんじん こまつな たまねぎ ねぎ	もやし	こめ おおむぎ じゃがいも さとう	あぶら ごまあぶら ごま	658	27.5	18.0	2.0
8 (木)		ココア あげパン	コールスローサラダ こめこのきのこシチュー オレンジ	ぎゅうにゅう とりにく ハム とうにゅう	いんげんまめ スキムミルク	にんじん キャベツ しめじ マッシュルーム	きゅうり コーン エリンギ たまねぎ	パン こめこ じゃがいも さとう	あぶら Igq プリ-マ3ネ-ズ バター	684	21.9	25.6	2.2
🍁 めのあいごデーこんだて 🍁 めを けんこうにたもつ えいようそがたくさんはいった、にら、にんじん、かぼちゃ、ブルーベリーなどをつかったこんだてです。													
9 (金)		むぎ ごはん	ぶたにくのみそいため いそかあえ かぼちゃのみそしる ブルーベリーゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく かつおぶし	あぶらあげ みそ のり	にんじん キャベツ こまつな かぼちゃ	にら にんにく もやし しいたけ	こめ おおむぎ さとう あぶら	ゼリー	637	26.7	18.8	2.2
13 (火)		むぎ ごはん	マーボーどんのぐ パンパンジーサラダ マスカットゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいす	とうふ みそ くらげ	にんじん たまねぎ しょうが もやし	にら にんにく きゅうり	こめ おおむぎ でんぶん さとう	さとう あぶら ごまあぶら ゼリー	656	27.0	18.3	2.2
14 (水)		わかめ ごはん	かつおコロッケ とうふサラダ のっぺい汁	ぎゅうにゅう とりにく かつお かつおぶし	とうふ わかめ のり	にんじん だいこん キャベツ こまつな	きゅうり ごぼう ねぎ	こめ おおむぎ じゃがいも でんぶん	あぶら ごまあぶら	618	18.8	20.6	2.3
15 (木)		さら うどん のめん	さらうどんのぐ ミニにくまん2こ フルーツあんぱん チーズ	ぎゅうにゅう うすらたまご なると ぶたにく	とりにく チーズ	にんじん だけのこ しいたけ チンゲンサイ	もやし キャベツ もも バイン みかん	さらうどんのめん ごまあぶら でんぶん ゼリー こむぎこ さとう		714	24.9	32.1	2.2
🌱 きょうどりょうり こんだて(えひめけん) 🌱 よつかいどうしのすべてののがっこうで、こんげつのどこかに「いもたき」がとうじょうするよていです。													
16 (金)		むぎ ごはん	ぎんひらすのみそやき こまつなとハムのごまふうみあえ いもたき	ぎゅうにゅう ぎんひらす たまご とりにく	ハム あぶらあげ	にんじん キャベツ しいたけ こまつな	もやし さやいんげん	こめ おおむぎ さとう しらたま	さとう ごまあぶら ごま	657	27.9	19.1	1.8
19 (月)	***この日は 旭小学校・山梨小学校・みそら小学校、全校が振替休業日のため給食はありません***												
20 (火)		むぎ ごはん	ぶたにくのしょうがやき ポパイサラダ だいこんのみそに	ぎゅうにゅう うすらたまご ぶたにく とりにく	あつあげ みそ のり	にんじん こまつな えのきたけ にんにく	しょうが ほうれんそう だいこん	こめ おおむぎ さとう あぶら	ごまあぶら	715	31.1	26.7	2.3
21 (水)		チキン ライス	にんじんサラダ こめこのコーンスープ スイートポテト	ぎゅうにゅう たまご とりにく ベーコン	ツナ いんげんまめ とうにゅう スキムミルク	にんじん コーン きゅうり たまねぎ	マッシュルーム えだまめ セロリ	こめ おおむぎ こめこ さつまいも	さとう あぶら バター	662	23.0	22.4	2.3
22 (木)		むぎ ごはん	さばのカレーしょうゆやき やきにくサラダ さつまいもじる	ぎゅうにゅう さば ぶたにく とうふ	みそ	にんじん もやし にんにく ごぼう	しょうが こまつな ねぎ だいこん	こめ おおむぎ さつまいも さとう	ごまあぶら ごま	696	27.3	24.9	2.2
23 (金)		ガーリック トースト	ブロッコリーとチキンのサラダ まめのケチャップに フルーツゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ウィンナー	ベーコン ひよこまめ いんげんまめ だいす	にんじん ブロッコリー コーン セロリ	しょうが にんにく たまねぎ	パン でんぶん さとう あぶら	マーガリン ごま ゼリー	693	29.7	26.9	2.4
26 (月)		むぎ ごはん	おろしハンバーグ しらたきのいためもの ひつつみじる ひとくちりんごゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく あぶらあげ	みそ きんときまめ	にんじん しょうが しいたけ ごぼう	だいこん はくさい ねぎ	こめ おおむぎ さとう あぶら	ごまあぶら	645	23.3	19.7	2.2
27 (火)		ふきよせ ごはん	かまぼこいそかてんぶら にまめ みそにこみだんごじる	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ あぶらあげ	みそ きんときまめ	にんじん しめじ グリーンピース ねぎ	れんこん しいたけ ごぼう	こめ おおむぎ さつまいも しらたま	さとう あぶら	645	24.3	20.5	2.5
28 (水)		むぎ ごはん	ハヤシライス わかめとコーンのサラダ みかんミルクかん	ぎゅうにゅう ぶたにく		にんじん にんにく コーン きゅうり	たまねぎ マッシュルーム キャベツ みかん	こめ おおむぎ こむぎこ じゃがいも	さとう あぶら バター	714	24.0	20.2	1.7
29 (木)		むぎ ごはん	ブルコギふうのつけごはんのぐ カリカリだいす ブロッコリーのちゅうかサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす あつあげ	あおのり	にんじん たまねぎ さやいんげん ねぎ	にんにく ブロッコリー	こめ さとう じゃがいも ごま	おおむぎ ごまあぶら だいすあぶら	700	27.2	25.8	1.7
🍁 ハロウィンこんだて 🍁 「かぼちゃのガーリックやき」や「かぼちゃのカップケーキ」などのメニューがとうじょうします。													
30 (金)		トマト クリーム パンネ	かぼちゃのガーリックやき ぶたにくサラダ かぼちゃのカップケーキ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく チーズ		にんじん にんにく マッシュルーム パセリ	たまねぎ エリンギ えだまめ かぼちゃ	マカロニ パンこ さとう あぶら	ごまあぶら ごま カップケーキ	661	32.3	29.2	2.3

*食材・その他の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

*献立表に記載してある食品は主に使用している食品です。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。

1か月の平均値	671	25.8g	22.8g	2.2
3・4年生1回当たりの 学校給食摂取基準	650	15.1%	30.6%	2.0
		13~ 20%	20~ 30%	2.0 未満

＜食材の予定産地情報＞

〇米:四街道市

〇牛乳:千葉県

〇かいそう

ひじき:九州

わかめ:宮城県

のり:九州

〇肉・魚類

豚肉:山形県・茨城県

鶏肉:岩手県・茨城県

さば:ノルウェー

鮭:宮城県

銀ひらす:ニュージーランド

たら:ロシア

かつお:タイ

〇青果類

じゃがいも:北海道

人参:北海道

小松菜:茨城県・千葉県

ピーマン:茨城県・宮城県

しょうが:佐倉市

きくらげ:四街道市

にんにく:青森県

きゅうり:千葉県・茨城県

さつまいも:八街市・佐倉市

かぼちゃ:北海道

里芋:八街市・四街道市

大根:八街市

長ねぎ:青森県

れんこん:佐倉市

ごぼう:八街市

もやし:栃木県

れんこん:佐倉市

セロリ:長野県・茨城県

キャベツ:群馬県

しめじ:長野県

エリンギ:長野県

えのきたけ:長野県

チンゲンサイ:茨城県・千葉県

玉ねぎ:北海道

にら:茨城県

パセリ:千葉県

梨:四街道市

オレンジ:アメリカ

ペーパーレス化にご協力ください。

いただきます～す

給食だより
令和8年10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～



10月10日は「目の愛護デー」



10月10日の「目の愛護デー」は、数字の「1010」を横に倒してみると、眉と目のように見えることから制定されました。目の健康のためには、「疲れた時は目を休ませること」「食生活に気を付けること」がとても大切です。

今月は、目を健康に保つ栄養素や食品についてお伝えします。ぜひ、毎日の食生活に取り入れていきましょう。

ビタミンA

多く含まれる食品は？

目の粘膜を保護するだけでなく、薄暗い場所で目が慣れるために必要なビタミンです。油で調理することで吸収率が上がります。

にんじん・ほうれん草・うなぎ・レバーなど



ビタミンB群

多く含まれる食品は？

「ビタミンB₁」は視神経の働きを高め、「ビタミンB₂」は目の疲労回復に役立ちます。

豚肉・大豆製品・卵など



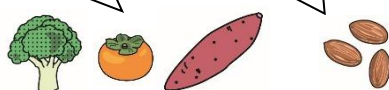
ビタミンC・E

多く含まれる食品は？

「ビタミンC」は目の角膜の材料であるコラーゲンを作り、「ビタミンE」は目の老化を防ぐ働きがあります。

ビタミンC
ブロッコリー・果物類・いも類など

ビタミンE
ナッツ類・植物油など



アントシアニン

多く含まれる食品は？

「アントシアニン」は目の疲労回復やピント調節機能のサポートをしてくれます。

ブルーベリー・ぶどう・なすなど



～給食室からこんにちは～

地場産物紹介 ～米～

主に米は私たちの活動に必要なエネルギーのもとになる食べ物です。私たちが毎日の給食で食べている米は千葉県でとれたものです。四街道市内も亀崎地区や山梨地区に水田が多くあり、米の生産者が100軒ほどあります。主にコシヒカリという品種の米が作られていて、8月から9月にかけて収穫されます。

秋一番のごちそうは、つやつや光る新米のごはんです。今月から新米が登場します。しっかりよくかんでごはんの甘味と香りを味わいましょう。

佐倉市の生谷地区で、米を作っている眞野さんにインタビューしました。



①米ができるまでの流れを教えてください。

「米」という漢字の成り立ちの通り、3月ごろから9月ごろまでの約半年間、種まき、田植え、稲刈りまで88の過程や項目作業があります。（「米」の漢字を分解すると「八十八」となる）

②楽しいこと・うれしいことは何ですか？

7月、8月の暑い時期に、水田に冷たい水を入れる時です。水が冷たくて稲たちが喜んでいるような感覚があります。地下水のきれいな水なので水遊び気分にもなります。

③大変なことは何ですか？

大型の機械を数多く使うので、使用方法を覚え、メンテナンスのきめ細かさが求められることです。天候相手なので、雨・風・台風によって臨機応変な対応になること、水田周辺の環境（外来雑草・小動物・樹木・不法投棄）にも気を配ることが多いです。

④子どもたちへのメッセージをお願いします。

本当においしい「ごはん」を食べた時こそ、他の食べ物にはない至福の幸福感や感動を味わえます。そのためには、農業にも関心の気持ちを持って日々のぞんでいきましょう！