

11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に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 からだをつくるもとになる	みどり からだのちょうしをととのえるもとになる	き エネルギーのもとになる
2（月）	MILK	ごはん　とりにくのみそやき すいとんじる　こまつなのごまあえ	622 26.5 18.6 1.6	とりにく　ぎゅうにゅう みそ あぶらあげ	にんじん　ごぼう こまつな　だいこん ながねぎ もやし	こめ　サラダあぶら さとう　ごま すいとん　ごまあぶら さといも
4（水）	MILK	むぎごはん　ポークカレー ガーリックチキン　コーンサラダ	720 27.2 23.8 2.5	ぶたにく　ぎゅうにゅう とりにく だいず	にんじん　にんにく トマト　しょうが たまねぎ　コーン きゅうり　キャベツ	こめ　サラダあぶら おおむぎ じゃがいも
5（木）	MILK	ごはん　あじのピリからやき とんじる　いんげんとひきにくのいために	617 28.3 18.6 2.2	あじ　ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ　みそ あぶらあげ	にんじん　にんにく いんげん　しょうが ごぼう　だいこん ながねぎ　たまねぎ	こめ　サラダあぶら さとう じゃがいも はるさめ
6（金）	MILK	ごはん　しゅうまい（1こ） はくさいスープ　チンジャオロース アセロラとうにゅうゼリー	634 23.7 19.9 2.3	とりにく　ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	にんじん　しょうが にら　はくさい ピーマン　たけのこ あかピーマン　しいたけ　にんにく	こめ　ごまあぶら しゅうまいのかわ でんぷん ゼリー
9（月）	MILK	ごはん　たらのあまずダレ なまあげのちゅうかに わかめととりにくのサラダ	612 29.6 18.6 1.8	たら　だいず　ぎゅうにゅう なまあげ　わかめ ぶたにく とりにく	にんじん　しいたけ　たけのこ こまつな　きくらげ　たまねぎ ブロッコリー　キャベツ しょうが　コーン	こめ　サラダあぶら さとう　ごまあぶら でんぷん　ごま
10（火）	MILK	ごはん　とりにくのしょうがやき こんさいのみそしる　ひじきのいりに りんごヨーグルト	656 28.7 19.8 2.1	とりにく　ぎゅうにゅう とうふ　みそ　ひじき ぶたにく　だいず　ヨーグルト あぶらあげ	にんじん　しょうが ほうれんそう　だいこん ながねぎ ごぼう　りんご	こめ　サラダあぶら さといも さとう
11（水）	MILK	シュガーあげパン とうにゅうトマトクリームスープ かぼちゃサラダ	648 22.1 29.7 2.1	とりにく　ぎゅうにゅう だいず とうにゅう	にんじん　たまねぎ こまつな　にんにく トマト　コーン　しめじ かぼちゃ　えだまめ	パン　だいずあぶら さとう　マーガリン マヨネーズ
12（木）	MILK	むぎごはん　ぶたキムチ トックスープ　みかん	656 25.3 17.9 1.8	ぶたにく　ぎゅうにゅう だいず とりにく	にんじん　はくさい にら　もやし　みかん ほうれんそう　ながねぎ しょうが　キャベツ	こめ　ごまあぶら おおむぎ でんぷん トック
13（金）	MILK	ごはん　てりやきハンバーグ いためやさいのみそしる　ポパイサラダ	631 24.6 21.2 2.0	ぶたにく　ぎゅうにゅう とりにく　のり みそ	にんじん　もやし にら　ながねぎ ほうれんそう　えのきたけ こまつな　たまねぎ	こめ　ごまあぶら さとう　サラダあぶら でんぷん じゃがいも
16（月）	MILK	ごはん　ぶたにくのねぎしおやき みそけんちんじる　ごぼうサラダ	673 28.8 26.4 2.0	ぶたにく　ぎゅうにゅう とうふ　みそ あぶらあげ ツナ	にんじん　しょうが こまつな　にんにく ながねぎ　ごぼう レモン　えだまめ　だいこん	こめ　ごまあぶら さといも　ごま マヨネーズ
17（火）	MILK	ごはん　とりにくのカレーチーズやき ブラウンシチュー　ひじきサラダ	682 29.1 25.2 2.1	とりにく　ぎゅうにゅう ぶたにく　チーズ ひじき	にんじん　キャベツ パセリ　コーン トマト　たまねぎ にんにく	こめ　サラダあぶら さとう　バター こむぎこ
18（水）	MILK	にこみうどん　コロッケ ぶたしゃぶサラダ　おこめのタルト	649 23.3 29.4 2.8	とりにく　ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ	にんじん　だいこん こまつな　ながねぎ しいたけ　たまねぎ キャベツ　きゅうり　にんにく	うどん　さとう　だいずあぶら さといも　サラダあぶら じゃがいも　ごまあぶら パンこ　タルト
とっとりけんのきょうどりょうり　どんどろけめし						
19（木）	MILK	どんどろけめし ししゃもフリッター（1ぽん） おかかあえ　ぶどうゼリー	588 21.3 22.0 1.9	とりにく　ぎゅうにゅう とうふ　だいず　ししゃも あぶらあげ かつおぶし	にんじん　しょうが ほうれんそう　ごぼう キャベツ	こめ　ごまあぶら さとう　だいずあぶら ゼリー　サラダあぶら ごま
20（金）	MILK	ごはん　にくだんご（1こ） はっぽうさい　りんご	613 23.9 17.6 1.7	ぶたにく　ぎゅうにゅう とりにく うずらたまご だいず　いか	にんじん　しいたけ たけのこ　きくらげ はくさい　たまねぎ しょうが　りんご	こめ　ごまあぶら でんぷん
24（火）	MILK	ごはん　かつおカツ　のっぺいじる きりぼしだいこんのスタミナサラダ ばくがゼリー	679 24.6 20.6 2.0	かつお　ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	にんじん　ながねぎ こまつな　にんにく きりぼしだいこん きゅうり　たまねぎ	こめ　パンこ　だいずあぶら さといも　ごまあぶら でんぷん　サラダあぶら さとう　ゼリー　ごま
25（水）	MILK	アップルハニートースト とりにくときのこのシチュー マカロニサラダ	689 25.9 29.8 2.4	とりにく　ぎゅうにゅう だいず　スキムミルク	にんじん　えだまめ　コーン えのきたけ しめじ　たまねぎ レモン　きゅうり　キャベツ	パン　ジャム　マーガリン はちみつ　マヨネーズ こむぎこ　なまクリーム マカロニ　バター　サラダあぶら
千産千消（ちさんちしょう）こんだて						
26（木）	MILK	ごはん　いわしのあまからあげ さつまじる　ごもくきんぴら	641 28.7 18.9 1.8	いわし　だいず　ぎゅうにゅう とりにく　みそ あぶらあげ ぶたにく　さつまあげ	にんじん　ごぼう はねぎ　だいこん いんげん　れんこん	こめ　だいずあぶら でんぷん　ごま さつまいも　ごまあぶら さとう
27（金）	MILK	むぎごはん　ビビンバのぐ はるさめスープ　きなこふラスク	725 26.8 27.4 2.4	ぶたにく　ぎゅうにゅう とりにく だいず	にんじん　にんにく こまつな　しょうが にら　もやし　ながねぎ しいたけ　たまねぎ	こめ　ふ　ごまあぶら おおむぎ　サラダあぶら さとう　ごま はるさめ　マーガリン
30（月）	MILK	ごはん　さばのしおこうじやき なまあげととりにくのにもの ごまみそあえ	671 29.1 25.3 2.1	さば　ツナ　ぎゅうにゅう とりにく なまあげ だいず　みそ	にんじん　しょうが こまつな　ごぼう　もやし えだまめ たけのこ	こめ　サラダあぶら さとう　ごま

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
鯵　チリ
鱈　アラスカ
ししゃも　ノルウェー
鰹　日本
いわし　千葉
鯖　長崎
ツナ　タイ
大豆　日本
里芋　九州・千葉
じゃが芋　北海道
かぼちゃ　東北　北海道
枝豆　北海道　ベトナム
キャベツ　千葉・茨城　神奈川・愛知
きゅうり　**千葉・茨城　群馬・宮崎・埼玉**
ごぼう　千葉・青森　茨城・北海道
小松菜　千葉・茨城
根生姜　高知・熊本
大根　千葉・神奈川　茨城・青森
切干大根　千葉
筍　鹿児島
玉葱　北海道
コーン　インド
トマト　イタリア
にら　千葉・茨城
人参　千葉・茨城
にんにく　青森
長葱　青森・山形・秋田・茨城・北海道
葉葱　千葉・茨城　大分・静岡・福岡
白菜　茨城
パセリ　千葉
ピーマン　茨城・高知　宮崎・鹿児島
赤ピーマン　韓国　カナダ・オランダ
ブロッコリー　エクアドル
ほうれん草　千葉　群馬・茨城
もやし　栃木
れんこん　千葉
みかん　九州・四国・和歌山・静岡
りんご　青森・山形　長野
えのき茸　長野
干椎茸　日本
しめじ　長野
のり　有明・瀬戸内海
ひじき　韓国

※産地については、市場での調達が納入当日のため、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。

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！



	1カ月の平均値	栄養基準量
エネルギー	653kcal	650kcal
たんぱく質(※)	26.2g（16.0%）	(13～20%)
脂質(※)	22.7g（31.2%）	(20～30%)
食塩相当量	2.1g	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

給　食　だ　よ　り
令　和　８　年　１１　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～



１１月24日は「いい日本食の日」

日本は四季と豊かな自然に恵まれ、多様で新鮮な旬の食材と、うま味に富んだ発酵食品、米飯を中心とした栄養バランスに優れた食事構成をもつ、「和食」の文化があります。日本の秋は「実り」の季節であり、「自然」に感謝し、来年の五穀豊穣を祈る祭りなどの行事が、全国各地で盛んに行われる季節です。そこで日本の食文化にとって重要な時期である秋の１１月24日を“いい日本食”「和食」 の日に制定されました。いい日本食の日には、毎年一人ひとりが「和食」文化について認識を深め、和食文化の大切さを再認識するきっかけの日となっていくように願いがこめらえています。

今回は日本食について考えていきましょう。

だし

「だし」とは、昆布やかつお節、煮干しなどの天然素材を、水やお湯を使って煮出した汁のことです。香りがよく、栄養が豊富で、だしのうま味で塩分や糖分を控える料理を作ることができます。だしはおいしいだけでなく、健康にも役立ちます。



一汁三菜

一汁三菜を基本とする日本の食事スタイルは、理想的な栄養バランスと言われています。また「うま味」を上手に使うことによって動物性油脂の少ない食生活を実現しており、日本人の長寿や肥満防止に役立っています。



多様で新鮮な食材

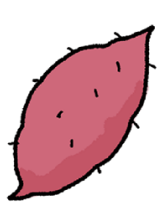
日本は南北に長く、海、山、里と各地域の風土に合わせて育まれてきた米、野菜、魚などの新鮮な食材が豊富にとれます。また、素材そのものの味を最大限に生かす調理技術や調理器具も発達しています。





～給食室からこんにちは～

地場産物紹介 ～さつまいも～





おもに四街道市や佐倉市で作られています。根の部分がさつまいもになります。9月から１１月にたくさん収穫されます。現在の千葉市花見川区幕張町で、江戸時代に青木昆陽（あおきこんよう）がさつまいもの試作に日本で初めて成功したことから、国内に広まり、千葉県を代表する作物となりました。 炭水化物が多く、エネルギーのもとになります。ビタミンCも豊富で、病気に対する抵抗力を高めます。また、食物せんいが多く、おなかの調子を整えます。

四街道市大日でさつまいもを作っている江原さんにインタビューしました。

① **さつまいもができるまでの流れを教えてください。**

１：畑の準備（肥料・虫よけなどを入れて耕す）→２：苗の準備（ハウスで育てた苗を取る）→３：苗を植える→４：草取り、消毒→５：いものつる刈り、収穫→６：湿度温度管理された倉庫に貯蔵する。

② **楽しいこと・うれしいことは、何ですか？**

・１本の苗からどんどん大きくなって、たくさんのさつまいもがなることです。

・子どもたちがいも掘りをしたときに、「大きいのがでたー！」と喜んでくれたことです。



③ **大変なことは、何ですか？**

・苗の植え付け、夏の除草、掘り取り時の重いコンテナの移動です。

・夏の暑さが年々厳しくなり、さつまいもも作り手の私たちも大変です。



④ **子どもたちへのメッセージをお願いします。**

さつまいももほかの野菜も、１本もしくは１個の種から育ち、大きくなります。しかし、植えっぱなしでは、草や虫に負けたりして、ちゃんとした物にならないことがあります。それでも１個１個手をかけ、汗を流し育てた野菜たちの、生命を食べていることを忘れないでほしいです。安心して食べられる野菜が採れるように、頑張ります！