

１１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	ｴﾈﾙｷﾞｰ(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 体をつくるもとになる 1群 肉・魚・卵 豆・豆製品	2群 海藻・小魚 牛乳・乳製品	体の調子を整えるもとになる 3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	エネルギーのもとになる 5群 穀類・芋 砂糖	6群 油脂 脂肪の多い食品
2（月）	MILK	ご飯　鶏肉の味噌焼き すいとん汁　小松菜の胡麻和え	772 33.5 22.4 2.0	鶏肉 味噌 油揚げ	牛乳	人参 小松菜	ごぼう 大根 長葱 もやし	米 砂糖 すいとん 里芋	サラダ油 胡麻 胡麻油
4（水）	MILK	麦ご飯　ポークカレー ガーリックチキン　コーンサラダ	895 34.3 29.1 3.1	豚肉 鶏肉 大豆	牛乳	人参 トマト	にんにく 生姜　コーン きゅうり 玉葱　キャベツ	米 大麦 じゃが芋	サラダ油
5（木）	MILK	ご飯　鯵のピリ辛焼き 豚汁　いんげんとひき肉の炒め煮	763 35.8 22.2 2.8	鯵 豚肉 豆腐　味噌 油揚げ	牛乳	人参 いんげん	にんにく 生姜　ごぼう 長葱　大根 玉葱	米 砂糖 じゃが芋 春雨	サラダ油
6（金）	MILK	ご飯　焼売（２個） 白菜スープ　チンジャオロース アセロラ豆乳ゼリー	804 30.3 25.3 3.0	鶏肉 豚肉 大豆	牛乳	人参 にら ピーマン 赤ピーマン	生姜　筍 白菜 椎茸 にんにく	米 焼売の皮 澱粉 ゼリー	胡麻油
9（月）	MILK	ご飯　鱈の甘酢ダレ 生揚げの中華煮 わかめと鶏肉のサラダ	751 37.5 21.6 2.2	鱈　大豆 生揚げ 豚肉 鶏肉	牛乳 わかめ	人参 小松菜 ブロッコリー	椎茸　筍 木耳　玉葱 キャベツ 生姜　コーン	米 砂糖 澱粉	サラダ油 胡麻油 胡麻
10（火）	MILK	ご飯　鶏肉の生姜焼き 根菜の味噌汁　ひじきの炒り煮 りんごヨーグルト	800 35.7 23.7 2.6	鶏肉 豆腐　味噌 豚肉　大豆 油揚げ	牛乳 ひじき ヨーグルト	人参 ほうれん草	生姜 大根 長葱　ごぼう りんご	米 里芋 砂糖	サラダ油
11（水）	MILK	シュガー揚げパン 豆乳トマトクリームスープ 南瓜サラダ	809 26.9 35.8 2.7	鶏肉 大豆 豆乳	牛乳	人参 小松菜 トマト 南瓜	玉葱 にんにく コーン しめじ　枝豆	パン 砂糖	大豆油 マーガリン マヨネーズ
12（木）	MILK	豚キムチ丼 トックスープ　みかん	784 30.1 20.5 2.2	豚肉 大豆 鶏肉	牛乳	人参 にら ほうれん草	白菜 もやし　みかん 長葱　生姜 キャベツ	米 大麦 澱粉 トック	胡麻油
13（金）	MILK	ご飯　照り焼きハンバーグ 炒め野菜の味噌汁　ポパイサラダ	758 29.0 24.2 2.4	豚肉 鶏肉 味噌	牛乳 のり	人参 にら ほうれん草 小松菜	もやし 長葱　玉葱 えのきたけ 生姜　コーン	米 砂糖 澱粉 じゃが芋	胡麻油 サラダ油
16（月）	MILK	ご飯　豚肉の葱塩焼き 味噌けんちん汁　ごぼうサラダ	816 34.5 31.1 2.5	豚肉 豆腐　味噌 油揚げ ツナ	牛乳	人参 小松菜	生姜　レモン にんにく 長葱　ごぼう 枝豆　大根	米 里芋	胡麻油 胡麻 マヨネーズ
17（火）	MILK	ご飯　鶏肉のカレーチーズ焼き ブラウンシチュー　ひじきサラダ	846 36.9 30.8 2.6	鶏肉 豚肉	牛乳 チーズ ひじき	人参 パセリ トマト	キャベツ コーン 玉葱 にんにく	米 砂糖 小麦粉	サラダ油 バター
18（水）	MILK	煮込みうどん　コロッケ 豚しゃぶサラダ　お米のタルト	748 26.8 33.9 3.4	鶏肉 豚肉 油揚げ	牛乳	人参 小松菜	大根　椎茸 長葱　玉葱 キャベツ きゅうり　にんにく	うどん　砂糖 里芋 じゃが芋 パン粉　タルト	大豆油 サラダ油 胡麻油
19（木）	MILK	**鳥取県の郷土料理　どんどろけ飯** どんどろけ飯 ししゃもフリッター（２本） おかか和え　ぶどうゼリー	756 27.2 30.8 2.6	鶏肉 豆腐 油揚げ 大豆　鰹節	牛乳 ししゃも	人参 ほうれん草	生姜 ごぼう キャベツ	米 砂糖 ゼリー	胡麻油 大豆油 サラダ油 胡麻
20（金）	MILK	ご飯　肉団子（２個） 八宝菜　りんご	779 31.0 22.0 2.3	豚肉 鶏肉 うずら卵 大豆　いか	牛乳	人参	椎茸 筍　木耳 白菜　玉葱 生姜　りんご	米 澱粉	胡麻油
24（火）	MILK	ご飯　鰹カツ　のっぺい汁 切干大根のスタミナサラダ 麦芽ゼリー	824 30.0 24.1 2.5	鰹 鶏肉 豚肉	牛乳	人参 小松菜	長葱　玉葱 にんにく 切干大根 きゅうり	米　パン粉 里芋 澱粉 砂糖　ゼリー	大豆油 胡麻油 サラダ油 胡麻
25（水）	MILK	アップルハニートースト 鶏肉ときのこのシチュー マカロニサラダ	861 31.7 36.0 3.1	鶏肉 大豆	牛乳 スキムミルク	人参 レモン　きゅうり　キャベツ	枝豆　コーン えのきたけ しめじ　玉葱	パン　ジャム はちみつ マカロニ 小麦粉　バター	マーガリン マヨネーズ 生クリーム サラダ油
26（木）	MILK	**千産千消献立** ご飯　鰯の甘辛揚げ さつま汁　五目金平	782 35.2 22.2 2.2	鰯　大豆 鶏肉　味噌 油揚げ 豚肉　さつま揚げ	牛乳	人参 葉葱 いんげん	ごぼう 大根 蓮根	米 澱粉 さつま芋 砂糖	大豆油 胡麻 胡麻油
27（金）	MILK	ビビンバ　春雨スープ きな粉麩ラスク	881 31.9 32.3 3.0	豚肉 鶏肉 大豆	牛乳	人参 小松菜 にら	にんにく 生姜　長葱 もやし 椎茸　玉葱	米　麩 大麦 砂糖 春雨	胡麻油 サラダ油 胡麻 マーガリン
30（月）	MILK	ご飯　鯖の塩こうじ焼き 生揚げと鶏肉の煮物 胡麻味噌和え	811 34.7 29.7 2.6	鯖　ツナ 鶏肉 生揚げ 大豆　味噌	牛乳	人参 小松菜	生姜 ごぼう 枝豆 筍　もやし	米 砂糖	サラダ油 胡麻

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。

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。

給食を食べる前は、
石けんを使って、
手をきれいに洗おう！



	1カ月の平均値	栄養基準量
エネルギー	802kcal	830kcal
たんぱく質(※)	32.3g（16.1%）	(13～20%)
脂質(※)	27.2g（30.6%）	(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

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

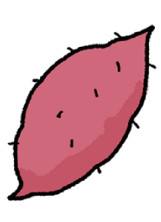
日本は南北に長く、海、山、里と各地域の風土に合わせて育まれてきた米、野菜、魚などの新鮮な食材が豊富にとれます。また、素材そのものの味を最大限に生かす調理技術や調理器具も発達しています。





～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！