11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に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 牛乳	主食	おかず	おもなざいりょう 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	えいようか エネルギー(Kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)
2 (月)	○	わかめごはん	あかうおのパンこやき れんこんサラダ ｷｬﾍﾞﾂとぶたにくのわふうｽｰﾌﾟ	ぎゅうにゅう わかめ あかうお ぶたにく ツナ	にんじん しょうが たまねぎ キャベツ れんこん きゅうり コーン	こめ ｴｯｸﾞ ﾌﾘｰﾏﾖﾈｰｽﾞ おおむぎ パンこ あぶら	615	25.9	19.9	2.5
4 (水)	○	しょくパン	いちごジャム マカロニグラタン ひきにくのトマトに オレンジ	ぎゅうにゅう チーズ とりにく ぶたにく ぎゅうにく	にんじん たまねぎ キャベツ オレンジ トマト パセリ	パン パンこ マカロニ さとう じゃがいも バター こむぎこ ジャム	659	26.5	22.3	2.6
5 (木)	○	むぎごはん	チキンカレー コーンサラダ ココアかん	ぎゅうにゅう チーズ とりにく ひよこまめ レンズまめ	にんじん しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり コーン にんにく りんご	サラダあぶら こめ おおむぎ じゃがいも さとう	677	22.6	17.8	2.0
6 (金)	○	むぎごはん	あじのレモンしょうゆやき だいこんのべっこうに そうめんのすましじる アセロラゼリー	ぎゅうにゅう とりにく あじ とうふ なると わかめ ぶたにく	にんじん しいたけ だいこん さやいんげん ねぎ	こめ さとう おおむぎ あぶら そうめん ごまあぶら でんぷん ゼリー	626	27.3	14.7	2.4
9 (月)	○	ぶたキムチどん	はるさめサラダ ナタデココポンチ	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん はくさい にんにく たまねぎ きゅうり パイン もも キャベツ みかん	こめ あぶら おおむぎ ごまあぶら はるさめ ごま さとう ゼリー	641	21.3	16.4	1.4
きょうどりょうり こんだて(とっとりけん)			よつかいどうしのすべてのがっこうで、こんげつのどこかに「どんどろけめし」がとうじょうするよていです。							
10 (火)	○	どんどろけめし	フライドさといも みそサラダ ﾜｶﾒとうずらたまごのすましじる	ぎゅうにゅう みそ うずらたまご わかめ とりにく とうふ	にんじん ごぼう しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり もやし こまつな	こめ あぶら おおむぎ ごまあぶら さといも ごま さとう	627	23.4	26.6	2.6
11 (水)	○	ガーリックライス	チキンサラダ しろいんげんまめのﾎﾟﾀｰｼﾞｭ バニラウエハース	ぎゅうにゅう とうにゅう とりにく ウインナー いんげんまめ	にんじん コーン マッシュルーム パセリ もやし きゅうり にんじん えだまめ	こめ オリーブオイル おおむぎ あぶら じゃがいも ごまあぶら さとう ごま	669	23.6	24.7	2.3
12 (木)	○	みそにこみうどん	おさかなナゲット2こ とうふサラダ こくとうこめこむしパン	ぎゅうにゅう とうにゅう あじ とうふ かつおぶし あぶらあげ とりにく みそ のり	にんじん たまねぎ しいたけ ごぼう ねぎ こまつな キャベツ きゅうり	うどん こめこ くろざとう あぶら	600	22.1	29.2	2.3
13 (金)	○	むぎごはん	さけのしおこうじやき うめあえ すいとんじる ひとくちぎゅうにゅうプリン	ぎゅうにゅう あぶらあげ さけ のり とりにく ぶたにく	にんじん しょうが キャベツ ごぼう きゅうり ねぎ だいこん うめ	こめ ごまあぶら おおむぎ プリン すいとん さとう	639	26.2	17.3	2.3
16 (月)	○	むぎごはん	とうふステーキちゅうかあんかけ チョレギサラダ かんこくふうにくじゃが	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにく とうふ	にんじん しいたけ しょうが にんにく キャベツ たまねぎ きゅうり ねぎ	こめ さとう おおむぎ あぶら ごまあぶら でんぷん ごま	656	23.0	19.4	1.9
17 (火)	○	むぎごはん	ハンバーグきのこソース こんにゃくサラダ ピリからみそしる はなみかん	ぎゅうにゅう みそ とりにく ぶたにく とうふ	にんじん えのきたけ エリンギ きゅうり しめじ キャベツ もやし にら みかん	こめ ごまあぶら おおむぎ でんぷん さとう	638	25.2	20.2	2.2
18 (水)	○	ターメリックライス	クリームソース ひじきのあえもの フルーツゼリー	ぎゅうにゅう チーズ とりにく ひじき ツナ スキムミルク	にんじん マッシュルーム グリンピース きゅうり たまねぎ	こめ あぶら おおむぎ バター こむぎこ ゼリー さとう	701	25.9	23.3	1.9
19 (木)	○	むぎごはん	マーボーどんのぐ はるさめとﾁﾝｹﾞﾝｻｲのｻﾗﾀﾞ ヨーグルト	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ ハム ヨーグルト だいず	にんじん にら たまねぎ にんにく しょうが チンゲンサイ もやし	こめ おおむぎ サラダあぶら さとう でんぷん ごまあぶら はるさめ	646	26.8	17.6	2.2
20 (金)	○	きなこあげパン	ポパイサラダ チリコンカン ひとくちぶどうゼリー	ぎゅうにゅう きなこ ぶたにく ひよこまめ ぎゅうにく いんげんまめ だいず	にんじん ほうれんそう えのきたけ こまつな たまねぎ にんにく マッシュルーム えだまめ	パン さとう あぶら ゼリー	695	29.1	26.6	2.5
わしょくのひこんだて			11がつ24かは11(いい)24(にほんしょく)のごろあわせで「わしょくのひ」になりました。「わしょく」はにほんのでんとうしょくです。							
24 (火)	○	むぎごはん	とりにくのこうみやき おでん なめたけあえ りんご	ぎゅうにゅう はんぺん うずらたまご あげボール とりにく あつあげ ちくわ みそ	にんじん にんにく ねぎ だいこん えのきたけ こまつな しょうが りんご	こめ あぶら おおむぎ さといも さとう	648	30.2	17.4	2.2
25 (水)	○	メキシカンライス	にんじんサラダ はくさいのクリームに とうにゅうプリンタルト	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ とうにゅう	にんじん ピーマン たまねぎ あかピーマン コーン トマト きゅうり セロリ	こめ さとう おおむぎ あぶら じゃがいも バター こむぎこ タルト	660	23.3	29.7	2.4
26 (木)	○	スパゲティナポリタン	チーズオムレツ こんさいサラダ はちみつレモンゼリー	ぎゅうにゅう みそ たまご ぶたにく ウインナー	にんじん たまねぎ ピーマン にんにく しょうが れんこん だいこん えだまめ	スパゲティ ごま さとう ゼリー あぶら ｴｯｸﾞ ﾌﾘｰﾏﾖﾈｰｽﾞ	625	22.5	23.3	2.3
ちさんちしょうデー			あさひちゅうがっこうく とういつこんだてです。よつかいどうしや、ちばけんないでつくられた しょくざいをつかっています。							
27 (金)	○	そぼろごはん	やさいチップス だいこんスープ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく とりにく だいず	にんじん れんこん しょうが えだまめ ごぼう だいこん たまねぎ きくらげ	こめ さとう おおむぎ あぶら じゃがいも さつまいも	693	25.3	23.5	2.1
30 (月)	○	むぎごはん	ほきのたつたあげ きりぼしだいこんのいためもの かきたまじる こくとうまめ	ぎゅうにゅう だいず たまご あぶらあげ とりにく ほき	にんじん しょうが だいこん にんにく えのきたけ こまつな たまねぎ しいたけ	こめ あぶら おおむぎ ごま でんぷん さとう	saku	27.6	19.5	2.4

＊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	651	25.1ｇ 15.4%	21.5ｇ 29.7%	2.2
3・4年生1回当たりの学校給食摂取基準	650	13～20%	20～30%	2.0未満

ペーパーレス化にご協力ください。

○米:四街道市
○牛乳:千葉県
○かいそう
ひじき:九州
わかめ:宮城県
のり:九州

○肉・魚類
豚肉:山形県・茨城県・千葉県
鶏肉:岩手県・千葉県
牛肉:北海道・東北
赤魚:アメリカ
ほき:ニュージーランド
鮭:宮城県
あじ:チリ

○青果類
じゃがいも:北海道
さつまいも:佐倉市
人参:佐倉市・千葉県・北海道
小松菜:千葉県
パセリ:千葉県
里芋:四街道市・八街市
ピーマン:茨城県・福島県
赤ピーマン:韓国
葉ねぎ:佐倉市
にんにく:青森県
セロリー:静岡県・長野県
きゅうり:群馬県・千葉県・埼玉県
れんこん:佐倉市
大根:千葉県・神奈川県
玉ねぎ:北海道
長ねぎ:千葉・茨城・埼玉
ごぼう:八街市
チンゲンサイ:茨城県
にら:茨城県
もやし:栃木県
キャベツ:佐倉市・千葉県
白菜:茨城県・長野県
しょうが:佐倉市
きくらげ:四街道市
しめじ:長野県
エリンギ:新潟県
えのきたけ:長野県
りんご:長野県・青森県
みかん:静岡県・愛媛県
オレンジ:アメリカ

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

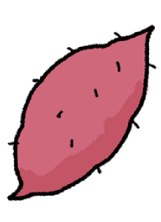
日本は南北に長く、海、山、里と各地域の風土に合わせて育まれてきた米、野菜、魚などの新鮮な食材が豊富にとれます。また、素材そのものの味を最大限に生かす調理技術や調理器具も発達しています。





～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！