

9月 こんだてよていひょう

☆給食費について☆

- ・5期分の給食費の引き落としは10/31(火)です。金額は4,800円となります。
- ・各ご家庭より納入いただいた給食費は、全て食材費に充てられます。

2023年 四街道市立中央小学校

日付	しゅしょく	牛乳	おかずなど	1人1食 たんぱく質 (%) 脂質(%) 食塩相当量(g)	おもなざいりょう			
					あか	みどり	き	
					ちやにくになる	からだのちようしをととのえる	ちからやねつのもとになる	
4(月)	わかめごはん	MILK	とりにくのてりやき おひたし とうふのみそしる	591 28.7 12.2 2.7	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ かんてん とりにく	キャベツ たまねぎ こまつな	にんじん しょうが もやし	じゃがいも こめ
5(火)	こんさいピラフ	MILK	チキンハンバーグ いもっこサラダ ひとくちみかんゼリー	702 29.8 20.5 1.6	ぎゅうにゅう ツナ とりにく とりレバー だいち かんてん	にんじん ごぼう しめじ	れんこん たまねぎ マッシュルーム ほうれんそう	こめ でんぷん さつまいも じゃがいも ゼリー
6(水)	くろまめごはん	MILK	アジのなんぶあげ いそかあえ きなこプリン	637 26.2 21.0 1.3	ぎゅうにゅう くろまめ のり とりにゅう きなこ	にんじん キャベツ もやし	はだいこん こまつな	こめ こめこ あぶら さとう ごま くろまめ
7(木)	そうめん	MILK	(そうめんつけじる) ちくわのカレーあげ みそいりどり てづくりスイートポテト	604 27.0 18.7 2.2	ぎゅうにゅう かんてん みそ とりにゅう	にんじん なす だいこん ごぼう	たまねぎ こまつな れんこん えだまめ	そうめん ごま あぶら さつまいも
8(金)	ハヤシライス(ごはん)	MILK	(ハヤシルウ) こめこマカロニサラダ	683 21.9 21.2 2.0	ぎゅうにゅう チーズ ぶたにく	しょうが たまねぎ トマト	にんにく にんじん しめじ	おぎ あぶら こめこ じゃがいも こめこマカロニ ノンエッグマヨ
11(月)	ガーリックライス	MILK	チキンのハーブやき ひじきのマリネ まっちゃとうにゅうかん	648 22.9 20.1 1.6	ぎゅうにゅう とりにく かんてん あずき	にんにく にんじん えだまめ まっちゃ	コーン パセリ れんこん	こめ あぶら さとう
12(火)	ごはん	MILK	ホッケのこめこてんぷら おろしあえ しおとりじゃが	676 29.9 15.5 2.1	ぎゅうにゅう ひよこまめ とりにく かんてん	しょうが こまつな もやし だいこん	にんにく キャベツ にんじん たまねぎ	こめ こめこ じゃがいも さとう
13(水)	きなこあげパン	MILK	オニポテサラダ にくだんごスープ	686 26.3 26.4 2.3	ぎゅうにゅう とりにく きなこ チーズ	ぎゅうり しょうが はくさい だいこん	コーン しいたけ にんじん ねぎ	パン ノンエッグマヨ でんぷん じゃがいも マッシュポテト さとう はるさめ あぶら
14(木)	ごはん	MILK	マーボードウフ ナムル マスカットゼリー	706 27.2 21.1 1.7	ぎゅうにゅう みそ とうふ とりにく	にんにく ねぎ たまねぎ しいたけ	しょうが にんじん たけのこ こまつな	こめ さとう でんぷん ごま ゼリー
15(金)	おにぎりチャレンジ ひじきごはん	MILK	モウカのものにつけ いしかりなべ	622 29.6 18.7 2.1	ぎゅうにゅう あぶらあげ モウカサメ とうふ みそ	にんじん えだまめ だいこん もやし こまつな	しいたけ しょうが キャベツ こまつな	こめ さとう だいちバター あぶら でんぷん
9月の食育の日:岐阜県				696	ぎゅうにゅう みそ きなこ とりにく	にんにく もやし ピーマン にんじん	たまねぎ キャベツ きりぼしだいこん こまつな	こめ ごま しらたまもち さとう
19(火)	ごはん	MILK	けいちゃんやき きりぼしだいこんに しらたまきなこ	24.6 16.7 1.5				
20(水)	おぎごはん	MILK	とうふのまきごあげ うまに あげなすのみそしる	729 29.6 24.6 2.3	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ とうふ みそ	たまねぎ コーン れんこん こまつな	えだまめ にんじん しいたけ なす	こめ でんぷん さとう おぎ あぶら
21(木)	ビビンめん(うどん)	MILK	(ビビンめんのご) レバーとポテトのごまあえ こめココアむしパン	715 29.0 25.2 2.5	ぎゅうにゅう とりにく とりにゅう みそ	ぜんまい こまつな コーン にんにく	にんじん もやし きゅうり しょうが	うどん ごま あぶら じゃがいも さとう
22(金)	さつまいもごはん	MILK	まつかぜやき みそあえ なし(ほうすい)	639 26.9 20.6 1.9	ぎゅうにゅう だいち とりにく みそ	しょうが もやし こまつな ねぎ	キャベツ にんじん 豊水なし	さとう あぶら さつまいも とうにゅうクリーム
25(月)	きのこごはん	MILK	サバのたつたあげ あまずあえ ぶどうゼリー	588 22.4 18.8 1.6	ぎゅうにゅう サバ あぶらあげ かんてん	しめじ まいたけ にんじん こまつな	しいたけ こんにやく しょうが もやし	こめ でんぷん あぶら ゼリー
26(火)	ごはん	MILK	シイラのねぎみそやき スタミナなっとう かぼちゃのそぼろに	689 35.9 19.5 1.6	ぎゅうにゅう みそ なっとう シイラ	にんにく たまねぎ こまつな	しょうが にんじん かぼちゃ	こめ あぶら でんぷん さとう
27(水)	しよくパン(いちごジャム)	MILK	ツナサラダ こめこコーンシチュー	665 25.8 19.2 2.3	ぎゅうにゅう とりにく とりにゅう ツナ	キャベツ にんじん コーン ブロッコリー	きゅうり たまねぎ とうもろこし	パン ノンエッグマヨ こめこ とうにゅうクリーム ジャム だいちバター
28(木)	ちゅうかどん(ごはん)	MILK	(ちゅうかどんのご) こまつないため プリンふうデザート	651 21.9 18.1 1.8	ぎゅうにゅう うずらたまご ぶたにく さつまあげ	しいたけ はくさい たまねぎ もやし	たけのこ にんじん さやいんげ こまつな	こめ あぶら プリンふうデザート おぎ でんぷん
9月のおたんじょうびおめでとう・お月見こんだて				676	ジョア とりにく ひよこまめ チーズ あずき かんてん	しょうが キャベツ にんじん	にんにく こまつな	こめ でんぷん はるさめ しらたまもち だいちホット あぶら さとう くり ごま
29(金)	くりごはん	ジョア	とりにくのからあげ はるさめサラダ おつきみパフェ	20.2 14.8 1.7				

9月主な給食用
食材の産地について
米:四街道
牛乳:千葉県
米粉:国産
青果類
じゃがいも:千葉県
さつまいも:千葉県
にんじん:北海道
だいこん:北海道
玉ねぎ:北海道
ごぼう:群馬県・青森県
ねぎ:青森県・北海道
キャベツ:群馬県・長野県
ほうれん草:九州・栃木
県・群馬県
小松菜:中国
きゅうり:千葉県・群馬県
白菜:北海道・長野県
赤ピーマン:韓国
しいたけ:九州
まいたけ:群馬県・新潟
県
にんにく:青森県・中国
しょうが:高知県・中国
蓮根:佐倉市・中国
もやし:栃木県
かぼちゃ:北海道
肉・魚類
ぶた肉:千葉県・山形県・
青森県・群馬県
とり肉:岩手県
志伊良:九州
鯖:長崎県
鮭:長崎県
鮭:北海道
法華:アメリカ
モウカサメ:気仙沼
乾物類
わかめ:岩手県
のり:香川・岡山県

※産地については、市場での納入日が当日のため、最新の出荷状況及び普段からの取り引き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。

※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。

※週末に、給食当番児童が白衣を持ち帰ります。洗濯、補修、アイロンかけをしていただき、週明けに持たせていただきますようお願いいたします。

	栄養基準量	1カ月の平均値
エネルギー	650kcal	662kcal
たんぱく質	26.0g	26.7g
脂質	18.0g	19.8g
食塩相当量	2.0g	1.9g

※学校給食における摂取エネルギーに対する割合

