

《今月の給食目標》
「上手に給食の準備と
後片づけをしよう」

4月よていこんだてひょう



令和7年度
四街道市立
四街道小学校

ひ に ち	よ う び	ぎ ょう に ゆう	こんだてめい	えいようか たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	おもなざいりょう		
					あか ち・にく・ほねを つくるもとなる	みどり からだのちようしを ととのえる	きいろ ねつやちからの もとなる
10	(木)		ごはん マーボー豆腐 さんしょくナムル オレンジ	604 24.5 18.2 2.29	みそ とうふ ぎゅうにゆう ぶたにく だいず	こまつな にんじん もやし オレンジ たまねぎ なら にんにく しょうが	ごまあぶら さとう でんぶん こめ ごま
11	(金)		セルフとりてりやきどん(ごはん・とりてりやき) いためやさいのスープ ほうれんそうのおかかあえ	653 32.5 22.1 2.68	なまあげ みそ かつおぶし ぎゅうにゆう とりにく ぶたにく	にんにく にんじん だいこん もやし こまつな ながねぎ ほうれんそう キャベツ	ごまあぶら さとう サラダあぶら こめ
14	(月)		ごはん あじそべフライ いりどり こまつなとチーズのサラダ	645 25.8 20.4 2.07	あじ とりにく ツナ チーズ ぎゅうにゆう	にんじん キャベツ れんこん たけのこ えだまめ こまつな たまねぎ あかピーマン ごぼう コーン	こめ だいずあぶら じゃがいも サラダあぶら さとう
15	(火)		チキンカレーライス コーンサラダ サクラゼリー	654 19.7 18.7 1.96	とりにく ぎゅうにゆう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん りんご コーン きゅうり キャベツ	こめ じゃがいも サラダあぶら ゼリー
16	(水)		シュガートースト こめこのあさりシチュー スタミナサラダ	622 24.7 26.7 2.55	とりにく あさり とうにゆう ぶたにく ぎゅうにゆう	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり ブロッコリー にんにく	パン マーガリン さとう サラダあぶら こめこ ごまあぶら
17	(木)		きつねごはん とりにくのこうみやき とんじる しらぬい	614 28.4 20.7 2.61	とりにく ぎゅうにゆう あぶらあげ ぶたにく とうふ だいず みそ	しらぬい にんじん しょうが にんにく ながねぎ パセリ ごぼう だいこん	こめ さとう じゃがいも
18	(金)		ごはん なまあげととりにくのケチャップに きりぼしだいこんのちゅうかあえ ヨーグルト	698 25.9 23.9 1.45	とりにく なまあげ ツナ ヨーグルト ぎゅうにゆう	にんじん たまねぎ しいたけ しょうが きりぼしだいこ こまつな	こめ だいずあぶら でんぶん さとう ごまあぶら ごま
21	(月)		ごはん かじょう豆腐 パンパンジー パナナ	663 25.7 19.9 1.67	とりにく なまあげ みそ ぎゅうにゆう	たまねぎ にんじん しいたけ きゅうり もやし パナナ	こめ じゃがいも サラダあぶら さとう でんぶん ごまあぶら ごま
22	(火)		ごはん とりにくのからあげ おいわすましじる わふうサラダ	613 24.5 21.0 2.38	とりにく かまぼこ とうふ わかめ のり ぎゅうにゆう	にんにく しょうが にんじん ながねぎ ほうれんそう こまつな えのきたけ	こめ ごまあぶら でんぶん だいずあぶら さとう サラダあぶら
23	(水)		スパゲッティミートソース ひじきのマリネ ふラスク	604 25.3 21.6 2.27	ぶたにく だいず ひじき ハム ぎゅうにゆう	セロリ たまねぎ にんじん にんにく トマト きゅうり	スパゲッティ サラダあぶら さとう やきふ マーガリン
24	(木)		ごはん タラのオイネーズやき にくじゃが いそあえ	588 23.3 15.6 2.04	たら ぶたにく のり ぎゅうにゆう	パセリ にんにく たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり うめ	こめ マヨネーズ じゃがいも サラダあぶら さとう ごまあぶら
25	(金)		ごはん コーンピラフ とりにくのパンこやき コンソメスープ アセロラゼリー	601 23.5 20.0 2.64	ウィンナー とりにく ぎゅうにゆう	たまねぎ にんじん コーン キャベツ こまつな	こめ サラダあぶら パンこ ゼリー
28	(月)		セルフプルコギどん(ごはん・プルコギ) はるさめスープ カリカリひよこまめ	652 26.1 20.2 2.05	ぶたにく ひよこまめ かたくちわし ぎゅうにゆう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん しいたけ きピーマン あかピーマン なら ながねぎ	こめ さとう サラダあぶら ごまあぶら ごま はるさめ でんぶん だいずあぶら
30	(水)		ハヤシライス ブロッコリーとツナのサラダ かわちばんかん	657 22.3 23.3 2.22	ぶたにく ツナ ぎゅうにゆう	にんにく たまねぎ マッシュルーム ブロッコリー コーン かわちばんかん	こめ サラダあぶら こむぎこ パター さとう ごま

食材産地情報

米 四街道
パン(小麦粉) 千葉・北海道
牛乳 千葉
豚肉 千葉・青森・山形・埼玉
群馬・茨城・鹿児島
宮崎・北海道
鶏肉 岩手・北海道・宮崎
鹿児島
鶏卵 千葉
わかさぎ カナダ・ロシア
たら 北海道・青森
いか ペルー他
小松菜 千葉・茨城
人参 千葉・徳島
キャベツ 愛知・千葉
ごぼう 青森
玉葱 北海道・佐賀
長葱 千葉・茨城
大根 八街・千葉
きゅうり 千葉・群馬
根生姜 高知・熊本・中国
にら 千葉・栃木
セロリ 茨城
赤ピーマン 韓国・ニュージーランド
黄ピーマン 韓国・ニュージーランド
にんにく 青森
じゃが芋 鹿児島・北海道
ブロッコリー 中国
ほうれん草 宮崎
れんこん 佐倉市
もやし 栃木
コーン タイ
枝豆 タイ
切干大根 中国
干し椎茸 国産
えのき茸 長野
エリンギ 長野
しめじ 長野・新潟
マッシュルーム インドネシア
オレンジ アメリカ
しらぬい 佐賀 熊本 愛媛
パナナ フィリピン
ひじき 韓国
のり 瀬戸内海

※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。

※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ないことをご了承ください。

	1カ月の平均値	栄養基準量
エネルギー	633kcal	650kcal
たんぱく質(※)	25.1g (15.9%)	(13~20%)
脂質(※)	20.8g (29.6%)	(20~30%)
食塩相当量	2.2g	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

ご入学・ご進級おめでとうございます

新学期が始まりました。学校給食はみなさんの心身の成長と発達のために、栄養バランスを考えてつくられています。また、給食は食事の大切さや食事マナー、地場産物、食文化を学ぶ教材です。今年度もよろしくお祈りします。

給食の栄養

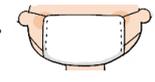
学校給食の食事内容は「児童又は生徒一人一回当たりの学校給食摂取基準」が定められています。また、家庭で不足しがちな栄養素がとれるように考慮しながら、栄養バランスのよい給食をつくっています。残さずに食べましょう。



保護者のみなさまへ

給食時の持ち物について

給食準備の時は、全員マスクをつけて行います。ランチョンマット・ハンカチの準備と一緒にマスクの準備をお願いします。



給食当番の白衣について

給食当番の時に着る白衣は、クラスみんなで使います。お子さまが給食当番の時は、週末の洗濯やアイロンがけ、また、ボタンが取れかかっていたらボタンつけなどをよろしくお願いします。



毎月の献立表をご確認ください

毎月配付している献立表には、献立名や使用している食材などが書かれています。食べたことがない食材があった時は、ぜひご家庭で一度食べ、確認してください。

