

# 9月よていこんだてひょう



「食後の休養をとろう」

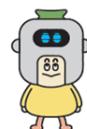
四街道小学校マスコット  
 キャラクター「そらちゃん」

ひ に ち	よ う び	ぎ ゆう に ゆう	こん だ て め い	え い よう か  <small>1食分 (kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)</small>	お も な ざ い り よ う					
					あ か	み ど り	き い ろ			
					ち・にく・ほねを つくるもとなる	からだのちようしを ととのえる	ねつやちからの もとなる			
4	(木)		セルフとりのてりやきどん (ごはん・とりのてりやき) とんじる わふうサラダ	671 31.4 22.9 2.40	とりにく 豆腐 だいず のり	ぶたにく あぶらあげ みそ ぎゅうにゆう	にんじん だいこん ほうれんそう えのきたけ	ごぼう ながねぎ こまつな	こめ じゃがいも サラダあぶら	
5	(金)		ごはん かじょうどうふ もやしのナムル なし	625 23.7 19.3 1.62	とりにく だいず ぎゅうにゆう	なまあげ みそ	たまねぎ しいたけ もやし	にんじん きゅうり なし	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	
8	(月)		ごはん もうかきめのたつたあげ いなかじる てづくりふりかけ	620 28.5 20.9 1.97	ちりめんじゃこ こんぶ もうかきめ 豆腐	だいず みそ ぎゅうにゆう ぶたにく あぶらあげ	しょうが キャベツ ながねぎ	にんじん こまつな	こめ さとう サラダあぶら でんぶん だいずあぶら	
9	(火)		ごはん とうふのつくねやき いりどり いかくんサラダ	652 28.1 20.2 2.62	とうふ ひじき ぎゅうにゆう	とりにく いかくんせい	たまねぎ にんじん れんこん えだまめ ごぼう キャベツ	しょうが きゅうり たけのこ キャベツ	こめ さとう じゃがいも サラダあぶら	
10	(水)		シュガートースト チリコンカン ブロッコリーサラダ	624 24.1 23.3 2.10	とりにく ひよこまめ	だいず ぎゅうにゆう	たまねぎ にんじん トマト ブロッコリー にんにく	にんじん コーン	パン さとう マーガリン サラダあぶら	
11	(木)		きつねごはん とりにくのオィネーズやき いためやさいのスープ アセロラゼリー	661 28.5 25.1 3.19	とりにく ぶたにく みそ	あぶらあげ なまあげ ぎゅうにゆう	にんじん にんにく だいこん こまつな ながねぎ	パセリ しょうが もやし	こめ マヨネーズ ゼリー ごまあぶら	
12	(金)		ハヤシライス チキンのサラダ オレンジ	696 24.4 26.7 2.27	ぶたにく チーズ	とりにく ぎゅうにゆう	にんにく たまねぎ マッシュルーム きゅうり キャベツ にんじん オレンジ	たまねぎ きゅうり	こめ さとう サラダあぶら こむぎこ バター	
16	(火)		ごはん ししゃもフライ ちくぜんに いそあえ	628 27.2 18.3 2.39	ししゃも のり	とりにく ぎゅうにゆう	にんじん れんこん キャベツ うめ	ごぼう しいたけ きゅうり	こめ さとう だいずあぶら さとう ごまあぶら	
17	(水)		そばろごはん たぬきじる ぶたしゃぶサラダ ヨーグルト	605 24.9 18.8 2.37	とりにく とうふ みそ ヨーグルト	だいず あぶらあげ ぶたにく ぎゅうにゆう	にんじん えだまめ だいこん キャベツ たまねぎ こまつな にんにく	しょうが だいこん キャベツ	こめ さとう サラダあぶら ごまあぶら	
18	(木)		インディアンパゲッティ コーンサラダ こめこりんごむしパン	648 25.8 22.7 1.70	ぶたにく チーズ ぎゅうにゆう	だいず とうにゆう	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく キャベツ コーン しめじ りんご	にんじん きゅうり	スパゲッティ サラダあぶら こめこ さとう	
しよくいくの日 全国きょうどりようりめぐり				652	ぶたにく とうふ ぎゅうにゆう	あぶらあげ かつおぶし ぎゅうにゆう	ごぼう ながねぎ キャベツ	にんじん ほうれんそう	こめ パンこ さとう サラダあぶら	こむぎこ だいずあぶら さとう
19	(金)		セルフたれかつどん(ごはん・たれかつ) けんちんじる ほうれんそうのおかかあえ	619 29.0 18.8 2.16	さけ こんぶ ぎゅうにゆう	ぶたにく とりにく わかめ	しょうが ながねぎ たまねぎ パセリ コーン もやし	にんにく キャベツ	こめ じゃがいも サラダあぶら ごまあぶら ごま	
22	(月)		ごはん さけのこうみやき にくじゃが かいそうととりにくのサラダ	612 27.8 15.9 1.86	スキムミルク チーズ だいず ぎゅうにゆう	とりにく とうにゆう ツナ	ほうれんそう きゅうり たまねぎ にんじん エリンギ りんご レモン セロリ	しょうが キャベツ にんじん もやし	パン マーガリン はちみつ ペンネ サラダあぶら こめこ さとう	
24	(水)		アップルハニートースト ペンネのクリームに にんじんサラダ	683 30.3 24.0 1.81	かつお ぶたにく ぎゅうにゆう	みそ やきどうふ	しょうが ながねぎ ほうれんそう はくさい キャベツ きゅうり もやし	にんじん にんじん キャベツ	こめ だんぶん だいずあぶら さとう ごまあぶら ごま	
25	(木)		ごはん かつおのオーロラソース ぶたすきやき みそドレッシングサラダ	672 20.8 21.4 2.05	ぶたにく ツナ ぎゅうにゆう	ひじき チーズ	にんにく たまねぎ りんご きゅうり バナナ	しょうが にんじん トマト	こめ じゃがいも サラダあぶら さとう	
26	(金)		ポークカレーライス ひじきサラダ バナナ	649 23.8 19.5 2.71	ウィンナー ベーコン	とりにく ぎゅうにゆう	たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ こまつな	にんじん キャベツ	こめ パンこ ゼリー	
9月のおたんじょうきゅうしよく				623	いか ハム	とりにく ぎゅうにゆう	ながねぎ しょうが きりぼしだいこん ほうれんそう こまつな にんじん にんにく	しいたけ キャベツ	こめ ごまあぶら はるさめ さとう	だいずあぶら でんぶん
29	(月)		ケチャップライス とりにくのパンこやき コンソメスープ ハチミツレモンゼリー	623 25.1 19.9 2.35	い か	とりにく ぎゅうにゆう	ながねぎ しょうが きりぼしだいこん ほうれんそう こまつな にんじん にんにく	しいたけ キャベツ	こめ ごまあぶら はるさめ さとう	だいずあぶら でんぶん
30	(火)		ごはん いかフライ にくだんごとはるさめのスープ きりぼしだいこんのナムル	623 25.1 19.9 2.35	い か	とりにく ぎゅうにゆう	ながねぎ しょうが きりぼしだいこん ほうれんそう こまつな にんじん にんにく	しいたけ キャベツ	こめ ごまあぶら はるさめ さとう	だいずあぶら でんぶん

食材産地情報

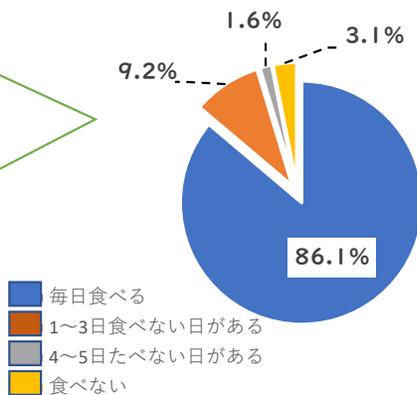
米 千葉  
 パン(小麦粉) 千葉・北海道  
 牛乳 千葉  
 豚肉 千葉・青森・山形・埼玉・群馬  
 茨城・鹿児島・宮崎・北海道  
 鶏肉 岩手・北海道・宮崎・鹿児島  
 もうかきめ 気仙沼  
 ししゃも ノルウェー他  
 さけ ロシア・アメリカ  
 かつお 三陸  
 いか ベルー他  
 小松菜 千葉・茨城  
 人参 北海道  
 キャベツ 群馬・千葉  
 ごぼう 群馬・青森  
 玉葱 北海道・兵庫  
 長葱 千葉・青森  
 大根 北海道・青森  
 きゅうり 千葉・群馬・福島  
 根生姜 熊本・高知・中国  
 セロリ 長野  
 はくさい 長野  
 パセリ 千葉・長野  
 ピーマン 福島・茨城  
 にんにく 青森・香川  
 じゃが芋 北海道・千葉  
 ブロッコリー エクアドル  
 ほうれん草 宮崎  
 れんこん 中国  
 さと芋 中国  
 もやし 栃木  
 コーン タイ インドネシア  
 枝豆 タイ  
 切干大根 中国  
 干し椎茸 九州  
 えのき茸 長野・埼玉  
 エリンギ 長野・鳥取  
 しめじ 長野・新潟  
 マッシュルーム インドネシア  
 オレンジ オーストラリア・アメリカ  
 なし 四街道  
 パナナ フィリピン  
 ひじき 韓国  
 のり 有明・瀬戸内海他

※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りまし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。

朝ごはんアンケート結果



6月に四街道小全児童対象に朝ごはんアンケートを実施しました。朝ごはんを毎日食べる児童は約86%いましたが、食べない日がある児童は約14%いました。毎日朝ごはんを食べて、登校しましょう。

朝ごはんは大切なエネルギー源

朝ごはんは1日の元気の源です。朝ごはんを食べると、午前中に活動するための準備がととのいます。朝ごはんをぬくと、エネルギー不足で集中力がかけたり、疲れたり、イライラしたりするなどの影響があります。毎日朝ごはんを欠かさず食べましょう。

栄養価	平均値	基準値
エネルギー	643kcal	650kcal
たんぱく質	26.1g	給食による摂取エネルギー全体の13~20%
脂質	21.3g	給食による摂取エネルギー全体の20~30%
食塩相当量	2.22g	2.0g未満

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もお願いします。