

1月よていこんだてひょう



四街道小学校マスコット
キャラクター「そらちゃん」

「感謝して食べよう」

ひ に ち	よ う び	ぎ ゆう に ゆう	こんだてめい	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)	おもなざいりょう					
					あか		みどり		きいろ	
					ち・にく・ほねを つくるもとなる	からだのちょうしを ととのえる	ねつやちからの もとなる			
13	(火)		ごはん てづくりまつかぜやき ぶたすきやき ほうれんそうのおかかあえ	695 32.5 24.7 2.17	とりにく みそ かつおぶし やきどうふ	とうにゆう ぶたにく ぎゅうにゆう	ながねぎ ほうれんそう はくさい	にんじん キャベツ	こめ さとう	パンこ サラダあぶら
14	(水)		きつねごはん さばのカレーやき みそけんちんじる オレンジ	636 25.7 24.9 3.00	とりにく さば みそ	あぶらあげ とうふ ぎゅうにゆう	にんじん だいこん こまつな	たまねぎ ながねぎ オレンジ	こめ さとう	さとう
15	(木)		ツナコーントースト こめこのあさりシチュー ひじきのマリネ	651 26.3 32.7 3.55	ツナ ベーコン とうにゆう ハム	チーズ あさり ひじき ぎゅうにゆう	コーン にんじん	たまねぎ きゅうり	パン サラダあぶら	マヨネーズ こめこ
16	(金)		ごはん なまあげとりにくのケチャップに ぶたしゃぶサラダ ヨーグルト	699 27.1 24.1 1.63	とりにく ぶたにく ぎゅうにゆう	なまあげ ヨーグルト	にんじん しいたけ キャベツ にんにく	たまねぎ しょうが きゅうり	こめ でんぶん ごまあぶら	だいずあぶら さとう サラダあぶら
しょくいくの日 全国きょうどりょうりめぐり										
19	(月)		そばろごはん じぶに きりぼしだいこんとちくわのあえもの はるか	618 25.2 17.4 2.51	とりにく ちくわ	だいず ぎゅうにゆう	にんじん えだまめ れんこん きりぼしだいこん	しょうが ごぼう はるか たけのこ きゅうり	こめ ふ でんぶん	さとう サラダあぶら ごま
20	(火)		セルフぶたキムチどん (ごはん・ぶたキムチ) はるさめスープ りんご	596 23.6 17.6 2.01	ぶたにく	ぎゅうにゆう	キムチ にんじん たまねぎ りんご	もやし ながねぎ しいたけ	こめ はるさめ	ごまあぶら
1月のおたんじょうきゅうしょく										
21	(水)		スパゲッティナポリタン ブロッコリーサラダ いちごおしパン	623 23.5 19.1 2.05	ぶたにく とうにゆう	チーズ ぎゅうにゆう	たまねぎ ピーマン にんにく いちご	にんじん マッシュルーム しょうが ブロッコリー	スパゲッティ さとう こむぎこ	サラダあぶら こめこ
22	(木)		ごはん ヤンニョムチキン トックスープ さんしょくナムル	666 23.6 19.8 1.93	とりにく	ぎゅうにゆう	しょうが にんにく ほうれんそう ながねぎ	たまねぎ キャベツ にんじん こまつな もやし	こめ でんぶん だいずあぶら さとう ごま	ごまあぶら トック
23	(金)		ごはん ししゃもフライ じゃがいものそばろに いそあえ	613 24.6 16.6 2.38	ししゃも だいず ぎゅうにゆう	とりにく のり	にんじん しょうが きゅうり	たまねぎ キャベツ うめ	こめ じゃがいも さとう	だいずあぶら サラダあぶら ごまあぶら
24日～30日 ぜんこくがっこうきゅうしょくしゅうかん										
きゅうしょくがはじまったころのさいげんきゅうしょく										
26	(月)		ごはん てまきのり てづくりふりかけ さけのしおやき ぐだくさんすいとんじる	606 28.7 15.4 1.79	のり だいず さけ あぶらあげ	ちりめんじゃこ こんぶ とりにく ぎゅうにゆう	ごぼう だいこん	にんじん ながねぎ	こめ さとう こむぎこ じゃがいも	ごま サラダあぶら こめこ
にんきメニューをとりいれたきゅうしょく①										
27	(火)		チキンカレーライス コーンサラダ パナナ	675 20.4 18.8 1.84	とりにく	ぎゅうにゆう	にんにく たまねぎ りんご きゅうり	しょうが にんじん コーン キャベツ	こめ じゃがいも サラダあぶら	ごま さとう
にんきメニューをとりいれたきゅうしょく②										
28	(水)		きなこあげパン ミネストローネ にんじんサラダ	600 21.6 21.7 2.64	きなこ ツナ	ベーコン ぎゅうにゆう	にんじん セロリ にんにく きゅうり	たまねぎ キャベツ トマト	パン だいずあぶら マカロニ	さとう じゃがいも サラダあぶら
四街道西中学校区 どういつこんだてきゅうしょく										
29	(木)		ごはん じばさんバーグおろしソース こくうまじばさんやさいのスープ いもっこサラダ	686 26.4 22.4 2.79	ぶたにく いわし みそ ハム	とりにく だいず なまあげ ぎゅうにゆう	たまねぎ ごぼう ながねぎ えだまめ だいこん きゅうり	にんじん しょうが こまつな えのきたけ	こめ パンこ ごまあぶら さつまいも	でんぶん さとう はるさめ マヨネーズ
にんきメニューをとりいれたきゅうしょく③										
30	(金)		ごはん とりにくのからあげ とんじる わふうサラダ	673 25.4 25.2 1.94	とりにく とうふ だいず のり	ぶたにく あぶらあげ みそ ぎゅうにゆう	にんにく にんじん だいこん ほうれんそう	しょうが えのきたけ ながねぎ こまつな	こめ ごまあぶら でんぶん じゃがいも さとう	ごまあぶら サラダあぶら

食材産地情報

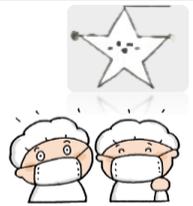
米	千葉
パン(小麦粉)	千葉・北海道
牛乳	千葉
豚肉	千葉・青森・山形・埼玉 群馬・茨城・鹿児島
鶏肉	宮崎・北海道
岩手	北海道・宮崎
鹿児島	鹿児島
いわし	千葉
ししゃも	アイスランド・ノルウェー
さけ	ロシア・アメリカ
さば	アイスランド・ノルウェー
小松菜	千葉・茨城
人参	四街道市・八街市・千葉
キャベツ	千葉・愛知
ごぼう	八街市・千葉・青森
玉葱	北海道
長葱	佐倉市・千葉・茨城
大根	四街道市・八街市・千葉
きゅうり	千葉・高知・九州
根生姜	八街市・熊本・高知・中国
セロリ	愛知
はくさい	千葉
ピーマン	千葉
にんにく	青森
じゃが芋	北海道
ブロッコリー	エクアドル
ほうれん草	宮崎
れんこん	佐倉市
さつま芋	四街道市
もやし	栃木
コーン	タイ
枝豆	タイ
切干大根	中国
干し椎茸	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
はるか	愛媛・高知
りんご	青森・長野
パナナ	フィリピン
ひじき	韓国
のり	香川・岡山

※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。

新しい年をおかえました。今年も調理室一同、安全でおいしい給食となるよう努力します。よろしくお祈りします。



全国学校給食週間です! 1月24日～30日

学校給食の始まりは明治22年。貧しくて、学校にお弁当を持ってこられない子どもたちのために、「おにぎり、塩鮭、漬物」を出したことが始まりです。第二次世界大戦で一時中断しました。

しかし、昭和21年12月24日、外国からの缶詰や脱脂粉乳などの援助物資によって、中断していた学校給食が再開されました。12月24日は冬休みのため、1ヶ月ずらし1月24日を「学校給食記念日」として、この日からの1週間を「全国学校給食週間」としています。四街道小学校では、26日に「給食が始まったころの再現給食」や27日・28日・30日は「人気メニューを取り入れた給食」、29日は「地場産物を使ったよつかいどうにしゅうがこさ どういつこんだてきゅうしょく」を作ります。お楽しみに!

おしらせ

給食時の持ち物について
給食準備は、全員マスクをつけて行きます。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。

栄養価	平均値	基準値
エネルギー	645kcal	650kcal
たんぱく質	25.3g	給食による摂取エネルギー全体の
	15.69%	13~20%
脂質	21.4g	給食による摂取エネルギー全体の
	29.86%	20~30%
食塩相当量	2.3g	2.0g未滿

いただきます～す

給食だより
令和8年1月
四街道市学校栄養士会

育て！元気な四街道っ子 ～子どもに身につけてもらいたい食習慣～

感謝して食べよう！



1月24日から30日は、「全国学校給食週間」です。学校給食の意義や役割などについて多くの方に知ってもらい、学校給食の充実と発展を図ることを目的として定められました。この期間を通し、改めて食べ物大切さや作る人の思いを知り、感謝の気持ちをもって食事をしましょう。

給食は、たくさんの人たちの手によって作られています。どのような人たちが関わっているのでしょうか？



私たちの毎日の食事にも、たくさんの人の手がかけられています。また、私たちは動植物の命をいただいて、自分の命を守っていることを忘れてはいけません。食事は、感謝の気持ちをもっていただきますよう。

ありがとうの気持ちを伝えよう～ふだんの食事のできること～

食べる前には「いただきます」のあいさつ

「いただきます」というあいさつは、食べ物となった動物や植物の命をいただいていること、そして食事ができることへの感謝の気持ちが表されたあいさつです。声を出して、しっかりあいさつをしましょう。



よいマナーで食べる

よいマナーで美しくいただくことは、作った人の料理に込めた思いを大切に、感謝していることを表すことにつながります。好き嫌いをせず、よく味わっていただきますよう。



「ごちそうさま」のあいさつを忘れずに

「ごちそうさま」は「馳走(走り回る)」という言葉から生まれました。食事をするために行われた、さまざまな人の努力や仕事に感謝するあいさつです。感謝の気持ちを最後に改めてしっかり伝えましょう。



後片付けは思いやりの心で

洗って片付ける人のことを考え、食器はきれいに重ね、はしやスプーンの向きはそろえます。食べ残しやごみは、きまりに従って片付けましょう。



レッツチャレンジ
クッキング！

給食レシピの紹介 「ポパイサラダ」



冬が旬のほうれん草は、夏にとれたものよりビタミンCが約3倍も多く含まれます。栄養価も高く、安く手に入り、よりおいしくなるため、冬の時期におすすめです。

<作り方>

- ① ほうれん草・えのき茸はゆでて、水を切り、冷ましておく。
- ② のりは、細かくちぎっておく。
- ③ ★を合わせて加熱し、ドレッシングをつくる。
- ④ 食べる直前に①をドレッシング、のりと和える。

材料 4人分

- ・ほうれん草 1束 (3cm幅に切る)
- ・えのき茸 1/3袋 (1/3カット)
- ・のり 1枚 (または刻みのり)

【ドレッシング】

- ・しょうゆ 大さじ1/2
- ・酢 大さじ1
- ・砂糖 大さじ1
- ・塩・こしょう 少々
- ・サラダ油 大さじ1と1/3

◆子どもたちに人気のあるサラダです。もやしやにんじんを加えても、おいしいです。