

こんげつこのきゅうしよくもくひょう
 <<今月の給食目標>>
 じょうず きゅうしよく じゆんび
 「上手に給食の準備と
 あとかた
 後片づけをしよう」

4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」

令和8年度

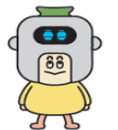
四街道市立
 四街道小学校

| 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 |
| 10 (金) | 牛乳 | ごはん マーボー豆腐 さんしょくナムル きよみオレンジ | 606 24.5 18.2 2.31 | とうふ みそ ぎゅうにゆう ぶたにく だいず | こまつな にんじん もやし しょうが きよみオレンジ たまねぎ にら にんにく | こめ さとう でんぶん ごまあぶら ごま | |
| 13 (月) | 牛乳 | セルフぶたどん (ごはん・ぶたどんのぐ) さつまじる ほうれんそうのおかかあえ | 648 31.9 19.8 2.77 | ぎゅうにゆう ぶたにく とりにつく あぶらあげ だいず みそ かつおぶし | たまねぎ しいたけ ながねぎ にんじん ごぼう ほうれんそう キャベツ | こめ サラダあぶら さとう | |
| 14 (火) | 牛乳 | ごはん さばのみそに いりどり いりごまあえ | 680 27.4 23.3 2.86 | さば みそ とりにつく ぎゅうにゆう | れんこん キャベツ しょうが にんじん ほうれんそう えだまめ ごぼう もやし たけのこ | ごま こめ さとう じゃがいも サラダあぶら ごまあぶら | |
| 15 (水) | 牛乳 | スパゲッティミートソース ひじきのマリネ ヨーグルト | 612 26.2 20.2 2.29 | ひじき ハム ヨーグルト ぎゅうにゆう ぶたにく だいず | にんじん きゅうり セロリ たまねぎ にんにく トマト | サラダあぶら さとう スパゲッティ | |
| 16 (木) | 牛乳 | チキンカレーライス コーンサラダ ハチミツレモンゼリー | 694 19.5 16.5 2.08 | 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 | ごま じゃがいも サラダあぶら ゼリー | |
| 17 (金) | 牛乳 | きつねごはん たらのフライ とんじる りんご | 647 31.0 21.1 2.76 | とりにく あぶらあげ たら ぶたにく とうふ だいず みそ ぎゅうにゆう | にんじん ごぼう だいこん ながねぎ りんご | ごめ さとう だいずあぶら じゃがいも | |
| 20 (月) | 牛乳 | ごはん なまあげとりにくのケチャップに ブロッコリーのちゅうかあえ しらぬい | 632 24.8 19.5 1.42 | なまあげ ぎゅうにゆう とりにく | にんじん たまねぎ しいたけ しょうが ブロッコリー コーン しらぬい | さとう ごまあぶら ごま こめ だいずあぶら でんぶん | |
| 21 (火) | 牛乳 | コーンピラフ チキンカツ ミネストローネ サクラゼリー | 662 25.5 19.6 2.70 | とりにく ウィンナー ぎゅうにゆう ベーコン | たまねぎ にんじん コーン セロリ キャベツ にんにく トマト | サラダあぶら こめ ゼリー こむぎこ パンこ だいずあぶら じゃがいも マカロニ | |
| 22 (水) | 牛乳 | シュガーパン こめこのあさりシチュー スタミナサラダ | 624 25.1 26.5 2.89 | ベーコン 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 | |
| 23 (木) | 牛乳 | ごはん かじょう豆腐 パンバンジー パナナ | 670 27.4 18.7 1.69 | とりにく なまあげ だいず みそ くらげ 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 | ごめ 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 | |
| 24 (金) | 牛乳 | 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 | 668 22.7 23.5 2.22 | ぎゅうにゆう ぶたにく ツナ | 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 こめこ さとう | |
| 27 (月) | 牛乳 | セルフプルコギどん (ごはん・プルコギ) コクうまやさいのスープ カリカリひよこまめ | 678 28.9 22.7 2.40 | ぶたにく なまあげ ひよこまめ かつくちいわし 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 あかピーマン きピーマン ながねぎ もやし こまつな だいこん | ごめ 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 | |
| 28 (火) | 牛乳 | ごはん とりにくのからあげ おいおいすましじる わふうサラダ おいおいクレープ | 678 25.0 22.6 2.68 | とりにく なるとまき 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 | ごめ ごまあぶら でんぶん だいずあぶら さとう サラダあぶら クレープ | |
| 30 (木) | 牛乳 | ごはん いわしのかばやき にくじゃが いそあえ | 657 23.5 19.4 1.98 | いわし ぶたにく のり ぎゅうにゆう | たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり うめ | ごめ だいずあぶら さとう じゃがいも サラダあぶら ごまあぶら 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
 たら 米国・ロシア他
 いわし 千葉他
 さば ノルウェー
 小松菜 千葉・茨城
 人参 四街道市・千葉・徳島
 キャベツ 千葉・神奈川県・愛知
 ごぼう 青森
 玉葱 北海道
 長葱 佐倉市・千葉・埼玉
 大根 千葉・神奈川県
 きゅうり 千葉
 根生姜 高知・熊本・中国
 セロリ 千葉・茨城
 赤ピーマン 韓国
 黄ピーマン 韓国
 にら 千葉・栃木
 にんにく 青森
 じゃが芋 北海道・鹿児島
 ブロッコリー エクアドル
 ほうれん草 茨城
 れんこん 佐倉市
 もやし 栃木
 コーン タイ
 枝豆 ベトナム
 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
 マッシュルーム インドネシア
 パナナ フィリピン
 河内晩柑 愛媛・高知
 清見オレンジ
 和歌山・広島
 りんご 青森
 ひじき 韓国
 のり 有明瀬戸内海他

※産地については、市場での調達が入荷当日のため、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。

ご入学・ご進級おめでとうございます

しんがっき はじ
 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。
 こんねん
 今年度もよろしくお願ひします。

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摂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。

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。

