



「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 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 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	(金)		ごはん かじょうどうふ パンサンスー なし	650 24.6 19.2 1.87	とりにく だいず ハム	なまあげ みそ ぎゅうにゅう	しいたけ きゅうり にんじん なし たまねぎ	こめ さとう はるさめ じゃがいも	サラダあぶら でんぶん ごまあぶら	
7	(月)		ハヤシライス ブロッコリーサラダ とうにゅうパンナコッタ	678 21.0 22.5 2.11	ぶたにく とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ マッシュルーム コーン ブロッコリー にんじん	こめ こむぎこ こめこ	サラダあぶら バター	
8	(火)		セルフさんしょくそぼろどん (ごはん・さんしょくそぼろ) とんじる わふうサラダ ヨーグルト	647 26.1 18.6 2.09	とりにく ぶたにく あぶらあげ ぎゅうにゅう	だいず とうふ みそ のり ヨーグルト	しょうが えだまめ だいこん にんじん こまつな ごぼう コーン えのきたけ ながねぎ ほうれんそう	こめ じゃがいも さとう	サラダあぶら	
9	(水)		アップルハニートースト チリコンカン スタミナサラダ れいとうみかん	677 26.6 24.6 2.22	ぎゅうにゅう とりにく ひよこまめ	スキムミルク だいず ぶたにく	きゅうり たまねぎ レモン りんご みかん にんじん トマト キャベツ にんにく ブロッコリー	パン はちみつ ごまあぶら さとう	マーガリン サラダあぶら	
10	(木)		ごはん さけのてりやき しおぶたにくじゃが かいそうととりにくのサラダ	659 27.0 19.5 2.41	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	さけ わかめ こんぶ	にんにく たまねぎ にんじん はねぎ キャベツ もやし コーン	さとう ごま じゃがいも ごまあぶら	ごま サラダあぶら	
11	(金)		ごはん とりにくのレモンじょうゆやき どさんこじる ごまじゃこサラダ	586 26.1 17.2 2.88	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	なまあげ ちりめんじゃこ とりにく	レモン キャベツ もやし にんにく しょうが きゅうり	さとう じゃがいも バター ごまあぶら こめ	ごま サラダあぶら	
14	(月)		ごはん さばのごまやき いりどり ほうれんそうのおかかあえ	650 27.5 22.5 2.45	さば かつおぶし	とりにく ぎゅうにゅう	しょうが にんじん ごぼう れんこん えだまめ キャベツ ほうれんそう	こめ じゃがいも さとう	ごま サラダあぶら	
15	(火)		ごはん すぶた きりぼしだいこんのちゅうかあえ オレンジ	643 24.3 18.4 2.15	ぶたにく ぎゅうにゅう	ツナ	たけのこ たまねぎ にんじん きりぼしだいこん オレンジ	こめ だいずあぶら ごまあぶら ごま	でんぶん さとう	
16	(水)		スパゲッティミートソース グリーンサラダ ふラスク	624 26.7 22.6 1.80	ぶたにく ぎゅうにゅう	だいず	セロリ たまねぎ にんにく にんにく えだまめ きゅうり	スパゲッティ さとう やきふ マーガリン	サラダあぶら	
17	(木)		ごはん とりてん いためやさいのみそスープ いそあえ	639 29.0 21.4 2.47	とりにく なまあげ のり	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	にんにく しょうが にんじん だいこん もやし うめ こまつな ながねぎ キャベツ きゅうり	こめ ごまあぶら こむぎこ だいずあぶら さとう	ごまあぶら	
しょくいくの日 全国きょうどりようりめぐり					ぎゅうにゅう とりにく ぎゅうにゅう	わかめ とうふ	しょうが にんにく コーン きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ えのきたけ	こめ ごまあぶら マヨネーズ ごま	サラダあぶら	
18	(金)		セルフシシリアンライス (ごはん やきにく やさい マヨネーズ) わかめスープ	670 30.5 25.8 2.31	ぎゅうにゅう とりにく ぎゅうにゅう	わかめ とうふ	しょうが にんにく コーン きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ えのきたけ	こめ ごまあぶら マヨネーズ ごま	サラダあぶら	
24	(木)		ポークカレーライス ひじきのマリネ セノビーゼリー	679 20.3 20.5 2.25	ぶたにく ハム	ひじき ぎゅうにゅう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ りんご トマト きゅうり	こめ じゃがいも はちみつ ゼリー	サラダあぶら	
おつきみこんだて					今日は十五夜です。					
25	(金)		さつまいもごはん さかなのおろしあんかけ けんちんじる つきみだんご	648 25.0 16.3 2.10	しいら とうふ	あぶらあげ ぎゅうにゅう	だいこん にんじん しいたけ ごぼう ながねぎ	こめ さつまいも ごま でんぶん だいずあぶら さとう ごまあぶら だんご	さつまいも でんぶん さといも だんご	
28	(月)		ごはん とりにくのオイネーズやき すきやきふう にんじんのツナあえ	643 28.2 23.2 2.21	とりにく やきどうふ ぎゅうにゅう	ぶたにく ツナ	パセリ にんにく なごねぎ ほうれんそう はくさい きゅうり たまねぎ	こめ さとう	マヨネーズ サラダあぶら	
29	(火)		チャーハン スーミータン ヨーグルト あげぎょうざ (1.2.3年1こ 4.5.6年2こ)	625 20.2 19.0 2.55	やきぶた とうふ ぎゅうにゅう	ぶたにく ヨーグルト	たまねぎ にんじん パセリ しょうが コーン しいたけ チンゲンサイ	こめ でんぶん ごまあぶら ぎょうざのかわ	サラダあぶら	
30	(水)		ガーリックトースト ラビオリトマトスープ みそドレッシングサラダ ハチミツレモンゼリー	686 20.0 23.6 3.11	ベーコン みそ	ぶたにく ぎゅうにゅう	にんにく パセリ にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり セロリ トマト もやし	パン ごま じゃがいも さとう ゼリー	マーガリン サラダあぶら ごまあぶら	

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
宮崎・北海道
鶏肉 岩手・北海道・宮崎
鹿児島
しいら 長崎
さけ チリ
さば ノルウェー
小松菜 千葉
人参 北海道
キャベツ 千葉・群馬
ごぼう 青森・群馬
玉葱 北海道・兵庫
長葱 千葉・青森
葉葱 福岡・千葉・静岡
大根 四街道市・北海道・青森
チンゲン菜 千葉・茨城
きゅうり 千葉・群馬・福島
根生菜 高知・熊本・中国
セロリ 長野
ピーマン 四街道市
はくさい 長野
にんにく 青森・香川
じゃが芋 北海道・千葉
さつま芋 千葉・茨城
ブロッコリー エクアドル
ほうれん草 茨城
もやし 栃木
れんこん 佐倉市
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
マッシュルーム インドネシア
なし 千葉
みかん 和歌山・神奈川
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。

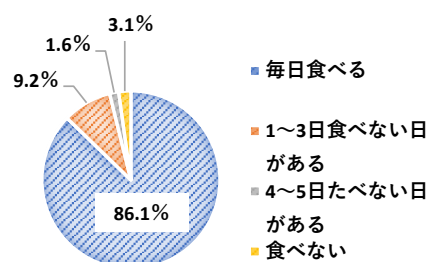
※食材の入荷状況等の都合により、献立や材料が変わる場合があります。
※献立表に記載してある食品は、主に使用している食品であり、すべての食品についての記載ではないことをご了承ください。

朝ごはんは大切なエネルギー源

朝ごはんは、とても大切なものです。わたしたちは寝ている間もエネルギーを使っているの
で、朝起きた時は、エネルギーが少なくなっています。朝ごはんを食べることで、脳と体を目
覚めさせて体温が上がり、午前中に勉強したり
活動したりするエネルギーを補給することがで
きます。朝ごはんを食べるためには、早起きをして時間にゆとりを持つことが大切です。

6月に四街道小全児童対象に朝食アンケートを実施しました。朝食を毎日食べる児童は86.1%いましたが、食べない日がある児童は13.9%いました。毎日朝食を食べて、登校しましょう。

朝食アンケート結果



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。

栄養価	平均値	基準値
エネルギー	650kcal	650kcal
たんぱく質	25.1g 15.40%	給食による摂取エネルギー全体の13〜20%
脂質	20.9g 28.93%	給食による摂取エネルギー全体の20〜30%
食塩相当量	2.31g	2.0g未満