



# 7がつよていこんだてひょう



令和8年度 ※調理場の給食実施日の献立表です。各学校が振替休業等で給食の無い日も献立が記載されていますのでご了承ください。 四街道市立東部学校給食共同調理場

日付	こんだてめい			おもなざいりょう						えいようか			
	ぎゅうにゅう 牛乳	しゅしよく 主食	おかず	血やにくになる		体の調子をととのえる		力や熱のもとになる		エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩 相当量 (g)
<span style="border: 2px solid red; padding: 2px;">🍌 きょうどりょうり こんだて みえけん 🍌</span> <span style="border: 2px solid blue; padding: 2px;">よつかいどうしのすべてのがっこうで、こんげつのどこかに「そうへいじる」がどうじょうするよていです。</span>													
1 (水)		むぎ ごはん	たらのたつたあげ なめたけあえ そうへいじる こくとうピーズ	ぎゅうにゅう すけそうだら ぶたにく だいず	とうふ あぶらあげ みそ のり	にんじん こまつな にんにく たけのこ	しょうが だいこん ごぼう なめたけ	こめ おおむぎ でんぶん さといも	さとう あぶら	649	28.4	18.3	2.3
2 (木)		はちみつ トースト	ポテトサラダ ミネストローネ ヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ベーコン	だいず レンズまめ ヨーグルト	にんじん コーン キャベツ トマト	ぎゅうり たまねぎ セロリ にんにく	パン マカロニ じゃがいも さとう	あぶら バター エッグ フリーゼーズ	666	24.2	24.3	2.4
3 (金)		むぎ ごはん	カリカリだいず チョレギサラダ マーボーとうふ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とうふ	みそ のり	にんじん たまねぎ しょうが キャベツ	にら にんにく キャベツ	こめ おおむぎ でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら ごま	685	27.9	24.3	2.2
6 (月)		ターメリック ライス	クリームソース よんしよくサラダ マスカットゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ワインナー スキムミルク		にんじん グリーンピース たまねぎ マッシュルーム	ぎゅうり コーン	こめ おおむぎ こむぎこ あぶら	バター ゼリー	705	25.1	23.4	2.0
<span style="border: 2px solid green; padding: 2px;">🌿 たなばた こんだて 🌿</span> <span style="border: 2px solid blue; padding: 2px;">あまのがわをイメージした「そうめんのすましじる」が、どうじょうします。</span>													
7 (火)		わかめ ごはん	とりにくのしおこうじあげ たなばたそうめんじる ソーダゼリー	ぎゅうにゅう とりにく なると とうふ	わかめ	にんじん オクラ しょうが ねぎ	こめ おおむぎ でんぶん そうめん	あぶら ゼリー	652	23.6	19.1	2.5	
8 (水)		やきにく どん	もやしサラダ フルーツポンチ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ		にんじん たまねぎ ピーマン もやし	しょうが にんにく しめじ こまつな	こめ おおむぎ さとう あぶら	ごまあぶら ごま ゼリー	641	21.5	19.1	1.7
9 (木)		ミート スパゲティ	チーズオムレツ れんコーンあえ みかんクレープ	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく ツナ	だいず	にんじん パセリ トマト ほうれんそう	たまねぎ マッシュルーム れんこん キャベツ	スパゲティ さとう あぶら エッグ フリーゼーズ		614	24.9	29.1	2.4
10 (金)		むぎ ごはん	さばのこうみやき のりすあえ じゃがいもとわかめのみそしる オレンジ	ぎゅうにゅう さば ツナ みそ	のり わかめ	にんじん たまねぎ もやし だいこん	にんにく こまつな しょうが ねぎ オレンジ	こめ おおむぎ じゃがいも さとう	ごまあぶら	629	22.6	21.1	2.3
13 (月)		むぎ ごはん	いかのかりんあげ うめあえ にくじゃが こんぶふうみりかけ	ぎゅうにゅう いか とりにく ぶたにく	のり こんぶ	にんじん きゅうり たまねぎ キャベツ	うめ	こめ おおむぎ でんぶん じゃがいも	さとう あぶら ごまあぶら	674	28.0	16.1	2.3
14 (火)		もすくいり ジュース	ぶたにくのあまからやき とうもろこし あつあげとツナのチャンプルー	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ かつおぶし	あつあげ あぶらあげ もすく	にんじん ねぎ しょうが ピーマン	しいたけ たまねぎ にんにく コーン	こめ もちこめ はちみつ さとう	あぶら	641	30.1	28.6	2.2
15 (水)		しよく パン	マカロニグラタン いちごジャム とりにくとやさいのスープ れいとうみかん	ぎゅうにゅう うすらたまご とりにく チーズ		にんじん たまねぎ フロッキー パセリ	キャベツ みかん	パン マカロニ こむぎこ パンこ	じゃがいも バター ジャム	662	27.8	23.0	2.5
16 (木)		むぎ ごはん	なつやさいかレー にんじんサラダ みずたまゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ツナ レンズまめ		にんじん たまねぎ かぼちゃ にんにく	しょうが なす ピーマン トマト	こめ おおむぎ じゃがいも さとう	あぶら ゼリー	690	21.0	19.1	2.0

\*食材・その他の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

\*献立表に記載してある食品は主に使用している食品です。すべての食品についての記載ではありませんのでご了承ください。

1か月の平均値	659	25.4g	22.1g	2.2
		15.4%	30.1%	
3・4年生1回当たりの 学校給食摂取基準	650	13~ 20%	20~ 30%	2.0 未満

ペーパーレス化にご協力ください。

## 夏休みの食習慣チェック項目

- たべすぎていませんか？
- あぶらっぽいもの・しょっぱいものばかり  
たべていませんか？
- ジュースばかりのんでいませんか？
- あさごはんはたべていますか？
- やさいやくだものはたべていますか？



**夏休み中、3食バランスのよい食事を  
こころがけましょう！**

## 給食レシピの紹介 ~ ポパイサラダ ~



- ・材料 (4人分)
  - ・ほうれん草 1束 (160g)
  - ・えのきたけ 1/2本 (50g)
  - ・のり 1枚 (3g)
  - ・サラダ油 大さじ1と1/2
  - ・酢 小さじ2と1/2
  - ・しょうゆ 小さじ2と1/2
  - ・砂糖 大さじ1
  - ・塩 適量
  - ・こしょう 適量
- A
- ・作り方
  - ①ほうれん草はゆでてさまし、3cmに切る。のりは細かくちぎる。
  - ②えのき茸は小房に分け、1/2に切ってからゆでてさます。
  - ③Aの調味料を泡立て器で混ぜ合わせて①と②を入れて和える。

\*人気のポパイサラダです。ほうれん草の旬は冬ですが、冷凍ほうれん草でもつくることができます。

- 米: 四街道市
- 牛乳: 千葉県
- かいそう  
ひじき: 九州  
わかめ: 宮城県  
のり: 九州
- 肉・魚類  
豚肉: 山形県・茨城県  
鶏肉: 岩手県・茨城県  
鯖: ノルウェー  
すけそうだら: ロシア  
いか: アイスランド
- 青果類  
玉ねぎ: 兵庫県・佐賀県  
じゃがいも: 四街道市・八街市  
ごぼう: 青森県・群馬県  
小松菜: 千葉県 茨城県  
とうもろこし: 八街市  
なす: 千葉県・埼玉県  
きゅうり: 千葉県・茨城県  
ピーマン: 茨城県  
セロリ: 長野県・千葉県

- 人参: 千葉県・青森県
- ねぎ: 千葉県・茨城県
- もやし: 栃木県
- キャベツ: 茨城県・群馬県
- しょうが: 高知県
- にんにく: 青森県
- オクラ: 鹿児島県・高知県
- だいこん: 千葉県・神奈川県
- かぼちゃ: メキシコ・北海道
- さといも: 千葉
- にら: 茨城県
- れんこん: 茨城県
- エリンギ: 新潟県・長野県
- トマト: 佐倉市
- しめじ: 長野県

9月の給食は  
3日(木)から  
はじまります。



# いただきます～す

給食だより  
令和8年7月  
四街道市学校栄養士会

\*育て！元気な四街道っ子\*

～行事食について知ろう～



## 7月7日は「七夕」



7月7日は七夕です。この日の夜、天の川の兩岸にある「ひこぼし(牽牛星)<sup>けんぎゅうせい</sup>：わし座のアルタイル」と「おりひめ(織女)<sup>おりのむすめ</sup>：こと座のベガ」が、1年に1度だけ会うことができるという伝説に基づいた星祭りの行事です。

この日は、笹竹に願い事を書いた短冊や、折紙などで作った吹流しや投網、鶴を飾り付けた笹飾りなどの七夕飾りをして、そうめんを食べる風習があります。

### そうめん



昔、七夕の行事では、小麦粉と米粉を練り、縄の形にねじって油で揚げた「索餅(さくべい)」というお菓子を供えて、無病息災を願って食べられていました。それが、のちに「そうめん」へと変化して、今ではそうめんを食べるようになったと言われています。また、そうめんを天の川に見立てたり、糸に見立てたりして、「裁縫が上手になりますように」という願いを込めて食べるなどの説もあります。

### ちらし寿司



七夕のメニューとして、「腰が曲がるまで長生きできますように」と長寿を願う「えび」や穴から、将来を見通せる「れんこん」など縁起が良い食材が入っていて、お祝いの席で食べられることが多いです。

具材は、夏が旬のきゅうり、大葉みょうが、パプリカなどを入れて、卵を星型にくり抜いて使うと、七夕らしくなります。

### 冷やし中華



暑い夏には、ツルツルとのどごしの良いそうめんが食べやすいですが、それだけでは、栄養が偏り、夏バテの原因になります。

そこで、おすすめは、季節的に食べたい冷やし中華です。ハムや卵、夏に旬のきゅうりやトマトなどを使って、きれいに並べて天の川に見立てると七夕らしくなります。



～給食室からこんにちは～

## 地場産物紹介 ～たまねぎ～

給食でよく使われる食材の1つです。



四街道市や八街市、佐倉市で作られています。給食でも、よく使われている野菜です。エジプトやヨーロッパでは、紀元前から栽培されていたといわれています。日本で本格的な栽培が始まったのは明治時代です。

たまねぎの食用部分は、葉の付け根が肥大して重なり合い、球状になった「鱗片葉<sup>りんぺんよう</sup>」と呼ばれる部分です。たまねぎの香り成分の硫化アリルは、血液をサラサラにし、豚肉などに多く含まれているビタミンB<sub>1</sub>と一緒にとると疲労回復に効果があります。

佐倉市の吉見地区でたまねぎを作っている川村さんにインタビューしました。



### ①たまねぎができるまでの流れを教えてください。

9月20日頃、種まきをして苗を育てます。種の大きさは黒ゴマの半分くらいです。40日後、約3万本の苗を手で畑に植え替えます。5月10日頃から収穫作業を始め、乾燥させて土をおとし、収穫します。

### ②楽しいこと・うれしいことは何ですか？

たまねぎは、種まきから収穫まで約8ヶ月かかります。日々の成長過程を見て良い物ができたときはうれしいです。

### ③大変なことは何ですか？

とにかく重いです。3万本の苗が5トン～8トンのたまねぎになります。畑での収穫から出荷までに手作業で4つの工程があり、その都度5トン～8トンのたまねぎを移動させなくてはなりません。そして、ようやく出荷となります。

### ④子どもたちへのメッセージをお願いします。

佐倉市、四街道市ではたくさんの種類の野菜が作られています。ぜひ、いろいろな地元野菜を食べてください。

