



9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に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			
	 牛乳	 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)
3 (木)		むぎ ごはん	ポークカレー こんにゃくサラダ フルーツゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく レンズまめ	ひよこまめ チーズ	にんじん たまねぎ もやし キャベツ	しょうが にんにく きゅうり りんご	こめ おおむぎ じゃがいも あぶら	ゼリー	661	22.1	16.5	2.0
4 (金)		むぎ ごはん	ミルク コーンフ레이크チキン もやしとハムのナムル はるさめスープ	ぎゅうにゅう とりにく ハム チーズ		にんじん こまつな きゅうり はくさい	もやし しいたけ ねぎ	こめ おおむぎ コーン パンこ	あぶら ごまあぶら ごま Igg フリーマーズ	687	26.7	21.8	2.4
7 (月)		そばろ ごはん	だいがくいも ぐたくさんみそしる	ぎゅうにゅう とりにく だいず とうふ	あぶらあげ みそ	にんじん しょうが だいこん こまつな	たまねぎ えだまめ ねぎ しいたけ	こめ おおむぎ さつまいも さとう	みずあめ あぶら ごま	713	26.5	19.9	2.1
8 (火)		むぎ ごはん	マーボーなすどうふ やきにくサラダ オレンジゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とうふ	みそ	にんじん たまねぎ しいたけ しょうが	なす ねぎ にんにく もやし	こめ おおむぎ でんぶん ごま	おおむぎ さとう ごまあぶら	672	27.0	19.4	2.0
9 (水)		きつね ごはん	あげごぼうのごまあえ しらたまだんごじる こくとうビーンズ	ぎゅうにゅう とりにく だいず あぶらあげ	みそ	にんじん しいたけ はくさい ごぼう	ねぎ だいこん	こめ おおむぎ しらたま でんぶん	さとう あぶら ごま	694	24.0	22.7	2.3
10 (木)		ペンネ ミート ソース	あじのマスタードパンこやき こんさいサラダ プリン	ぎゅうにゅう ぶたにく あじ だいず	みそ チーズ	にんじん たまねぎ れんこん だいこん	にんにく しめじ えだまめ パセリ	マカロニ さとう あぶら ごま	Igg フリーマーズ	608	32.3	24.7	2.1
11 (金)		むぎ ごはん	とうふステーキちゅうかあんかけ はるさめサラダ かんこくふうにくじゃが	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	みそ	にんじん しょうが キャベツ きゅうり	しいたけ にんにく たまねぎ ねぎ	こめ おおむぎ はるさめ でんぶん	さとう あぶら ごまあぶら ごま	665	23.0	18.7	1.9
14 (月)		ぶたどん	おかかサラダ アロエ入りゼリーポンチ	ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし		にんじん ほうれんそう えのきだけ キャベツ	たまねぎ パイン みかん もも	こめ おおむぎ さとう あぶら	さとう あぶら ゼリー	641	23.6	16.0	1.7
15 (火)		むぎ ごはん	げんきのでるレバー ワンタンスープ りんごゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたレバー わかめ		にんじん ねぎ たまねぎ こまつな	ピーマン しょうが しいたけ	こめ おおむぎ ワンタン じゃがいも	でんぶん あぶら ごまあぶら ゼリー	691	22.4	16.3	2.2
16 (水)		むぎ ごはん	さけのしおこうじやき スタミナサラダ かきたまじる きょうほう2こ	ぎゅうにゅう さけ たまご とりにく		にんじん キャベツ ブロッコリー えのきだけ	きゅうり しょうが にんにく こまつな	こめ おおむぎ でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら	626	27.7	20.6	2.3
17 (木)		きなこ あげパン	ブロッコリーとベーコンのサラダ チリコンカン ひとくちぎゅうにゅうプリン	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン だいず	いんげんまめ ひよこまめ きなこ チーズ	にんじん ブロッコリー にんにく えだまめ	コーン たまねぎ マッシュルーム トマト	パン だいずあぶら プリン	さとう サラダあぶら	710	29.9	27.5	2.3
🍥 きょうどりょうり こんだて(さがけん) 🍥 ⚡️ よっかいどうしのすべてののがっこうで、こんげつのどこかに「シシリアンライス」がとうじょうするよていです。 ⚡️													
18 (金)		むぎごはん (シリアンライス)	(シシリアンライスのぐ) (キャベツとキュウリとコーン) (こぶくろIgg フリーマーズ) ABCスープ ココアウエハース	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン だいず	レンズまめ	にんじん コーン たまねぎ にんにく	きゅうり キャベツ セロリ しょうが	こめ おおむぎ マカロニ さとう	あぶら Igg フリーマーズ ウエハース	681	25.9	19.9	2.2
24 (木)		カレー うどん	おからコロケ だいこんとツナのサラダ こめことにんじんのケーキ	ぎゅうにゅう とりにく ツナ とうにゅう	おから	にんじん こまつな きゅうり たまねぎ	だいこん コーン	うどん こめ パンこ でんぶん	さとう あぶら Igg フリーマーズ	610	16.7	28.1	2.5
🍡 おつきみ こんだて 🍡 ⚡️ このひは、じゅうごやです。さつまいもごはん、おつきみだんごがとうじょうします。 ⚡️													
25 (金)		さつまいも ごはん	もうかさめのたつたあげ すましじる おつきみだんご(こしあん)	ぎゅうにゅう もうかさめ とりにく なると	とうふ	にんじん ねぎ しいたけ しょうが	しょうが こまつな	こめ おおむぎ さつまいも だんご	でんぶん あぶら ごま	641	27.2	17.9	2.2
28 (月)		むぎ ごはん	ハンバーグようふうソースかけ ポテトとベーコンのいためもの キャベツのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ベーコン	とうふ	にんじん たまねぎ キャベツ コーン	エリンギ しめじ パセリ	こめ おおむぎ じゃがいも さつまいも	バター	638	23.1	18.9	1.9
29 (火)		むぎ ごはん	ほきのマヨネーズやき チョレギサラダ ピリからみそしる オレンジ	ぎゅうにゅう ほき ぶたにく とうふ	みそ のり	にんじん コーン キャベツ きゅうり	しめじ たまねぎ にんにく パセリ	こめ おおむぎ さとう あぶら	ごまあぶら ごま ハーフマーズ	615	25.4	20.5	2.3
30 (水)		セサミ トースト	にんじんサラダ まめまめポークシチュー ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ だいず	ひよこまめ いんげんまめ ヨーグルト	にんじん セロリ グリーンピース きゅうり	たまねぎ	パン こむぎ はちみつ さとう	あぶら ごま バター マーガリン	703	26.5	29.1	2.5

*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。

ペーパーレス化にご協力ください。

○米:四街道市
○牛乳:千葉県
○かいそう
ひじき:熊本・長野
わかめ:宮城県
のり:四国

○肉・魚類
豚肉:山形県・茨城県
鶏肉:岩手県・茨城県
鮭:宮城県
もうかさめ:宮城県
ほき:アイランド
あじ:タイ

○青果類
じゃがいも:四街道市・北海道
さつまいも:茨城県・千葉県
きゅうり:岩手県
にんにく:青森県
しょうが:高知県
れんこん:佐倉市
人参:北海道
玉ねぎ:北海道
小松菜:千葉県・茨城県
ピーマン:岩手県・佐倉市
ごぼう:群馬県
ほうれん草:千葉県

キャベツ:群馬県・長野県
ねぎ:青森県・北海道
もやし:栃木県
大根:青森県・北海道
セロリ:長野県
にら:茨城県
なす:八街市
えのき:長野県
しめじ:長野県
エリンギ:新潟県
オレンジ:アメリカ
巨峰:山梨県・長野県



なつやすみがおわって、からだがだるかったり、あたまがぼーっとしたりするひとはいませんか?はやね・はやおきをして、あさごはんをしっかりとべ、きそくたしいせいかつをこころがけて、たいちょうや、せいかつリズムをととえましょう。

いただきます～す

給食だより
令和8年9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～ 月見（十五夜・十三夜）



十五夜は旧暦の8月15日にあたる日で、今年は9月25日です。この季節は空気が澄み、美しい月が見られることから、「中秋の名月」として親しまれ、月見をします。また、旧暦の9月13日（今年は10月23日）は「十三夜」といい、十五夜に次いで美しい月とされ、「後の名月」として同じように月見をする風習があります。昔は、十五夜だけ、または十三夜だけを見ることを「片見月」といい不吉とされ、両方の月を眺めることがよいとされていました。

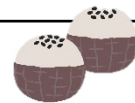
十五夜には、ススキや月見だんごや芋、十三夜には、栗や豆を供え、自然の恵みへの感謝とこれからの豊作を願います。秋の夜空に浮かぶ月を眺めながら、日本の伝統行事や旬の食べ物に親しみましょう。

月見だんご

満月に見立てた、米粉で作った丸いだんごです。十五夜にちなんで15個そなえることもあります。白いだんごには、「月のように美しく実り豊かな一年になりますように」という願いが込められています。



きぬかつぎ



小さな里芋を皮付きのまま蒸したりゆでたりした料理です。「里芋の皮からのぞく身の白さ」が、平安時代の女性が絹の衣で白い顔を覆った姿に似ていることから、この名前が付いたといわれています。里芋は古くから重要な作物であり、十五夜は別名「芋名月」とも呼ばれるほど、月見と深い関わりがあります。

栗・枝豆・さつま芋

秋を代表する味覚である栗や枝豆、さつま芋が収穫を迎える時期であることから、お月見のお供えとして用いられてきました。十三夜は「栗名月」「豆名月」とも呼ばれます。

栗ご飯やさつま芋ご飯にして食べることもあります。



～給食室からこんにちは～ 地場産物紹介 ～とまと～

おもに佐倉市で作られています。ハウス栽培のため1年中食べることができますが、夏にかけて、とてもおいしくなります。昆布と同じ旨味成分のグルタミン酸が含まれているので、生で食べるだけでなく、煮込み料理に入れても料理にコクが出ておいしくなります。とまとの赤い色に含まれる「リコピン」という成分にはさまざまな病気を予防するはたらきがあります。

佐倉市でとまとを作っている山崎さんにインタビューしました。



① とまとができるまでの流れを教えてください。

10月上旬頃、種まきをし、下旬には病気に強いとまとの木に接ぎ木をして育てます。

11月に鉢に12月にビニールハウスに植え替え育てます。3月から7月上旬までとまとの収穫をしています。

② 楽しいこと・うれしいことは、何ですか？

自分の理想通り、味よし、形よし、病気もなく、たくさん収穫できたときはうれしいです。自分の作ったとまとをおいしいと言ってもらえるのが、お金をもらうより一番うれしいです。

③ 大変なことは、何ですか？

暑くて仕事は大変です。害虫にも頭を悩ませています。ビニールハウスでも、天候によって、できが変わってしまいます。30数年、とまとを作っていますが、まだ理想通りの栽培ができていないので、毎年、毎年、いろいろなことにチャレンジしながらがんばっています。

④ 子どもたちへのメッセージをお願いします。

給食を食べるまでには、食材を運ぶドライバーさん、献立を考える栄養士さん、調理師さん、給食費を払ってくれる家族の方、ほかにも、多くの方がたずさわっています。その人たちの思いを大切にして、給食を食べてください。