

9月 こんだてよていひょう

☆給食費について☆

- ・5期分の給食費の引き落としは10／31（木）です。金額は4,800円となります。
- ・各ご家庭より納入いただいた給食費は、全て食材費に充てられます。

2024年 四街道市立中央小学校

日 付	しゅしょく	牛乳	おかずなど	エネルギー (kcal) たんぱく質 (%) 脂質 (%) 食塩相当量 (g)	お も な ざ い り よ う					
					あか		みどり		き	
					ちやにくになる		からだのちょうしをととのえる		ちからやねつのもとになる	
3 火	おにぎりチャレンジ わかめ ごはん		とりにくのそりやき にんじんシリシリ ナタデココゼリー	659 22.7 16.4 2.0	ぎゅうにゅう かんてん	とりにく ツナ	しょうが こまつな ナタデココ	にんじん	こめ ごま	ゼリー あぶら
4 水	むぎごはん		サバのみそに おひたし かぼちゃのそぼろに	671 29.0 17.4 2.1	ぎゅうにゅう かんてん とりにく	サバ みそ あつあげ	しょうが もやし にんじん たまねぎ	こまつな キャベツ かぼちゃ いんげん	こめ むぎ あぶら	でんぷん さとう
5 木	ハヤシライス (ごはん)		(ハヤシルウ) とうふサラダ	595 20.6 16.0 2.0	ぎゅうにゅう とうふ かんてん	ぶたにく ちりめんじゃこ	しょうが たまねぎ トマト	にんにく にんじん しめじ	こめ あぶら	さとう じゃがいも
6 金	くろまめ ごはん		とうふのまきごあげ いそかあえ すましじる	649 27.6 21.8 2.1	ぎゅうにゅう くろまめ とりにく のり	あぶらあげ だいずクリーム ひじき かんてん	にんじん たまねぎ コーン	はだいこん えだまめ キャベツ もやし	こめ さとう あぶら	しらたまもち でんぷん
9 月	ちらしずし		まつかぜやき さといものごまあえ れいとうみかん	706 28.9 21.5 1.5	ぎゅうにゅう とりにく だいずクリーム みそ	かんてん とりレバー だいず	にんじん しいたけ きく ねぎ	かんぴょう れんこん きぬさや しょうが	こめ ごま でんぷん	さとう さといも あぶら
10 火	そうめん		(そうめんつけじる) ちくわのいそべあげ てづくりスイートポテト	589 23.6 15.8 1.7	ぎゅうにゅう かんてん あおのり だいずクリーム	とりにく ちくわ しろいんげんまめ	にんじん なす レーズン	たまねぎ こまつな	そうめん さとう こめこ	あぶら ごま さつまいも
11 水	チキンライス		てづくりソーセージ きりぼしだいこんのサラダ とうにゅうくずもち	729 33.0 20.0 1.8	ぎゅうにゅう とりにく だいず	かんてん とりレバー ツナ	たまねぎ きりぼしだいこん コーン	にんじん えだまめ にんにく こまつな	こめ さとう ごま	あぶら でんぷん
12 木	おにぎりチャレンジ むぎごはん (やきのり)		とりにくのからあげ おかかあえ あつあげとだいこんの オイスターソースに	679 26.9 23.0 1.9	ぎゅうにゅう かんてん あつあげ	とりにく かつおぶし のり	だいこん にんにく ほうれんそう にんじん	しょうが もやし キャベツ	こめ むぎ あぶら	さとう でんぷん
17 火	くりごはん		ハムエッグ あげこうやどうふいため おつきみゼリー	706 25.0 22.1 2.1	ぎゅうにゅう たまご こうやどうふ みそ	チキンハム ひよこまめ	ピーマン しょうが たまねぎ トマト	にんじん えだまめ コーン	こめ ごま でんぷん あぶら	くり さとう さつまいも
18 水	おにぎりチャレンジ ひじき ごはん		モウカのなんばんづけ みそあえ あずきしらたま	714 26.8 20.1 1.7	ぎゅうにゅう あぶらあげ モウカサメ みそ	とりにく ひじき かんてん あずき	にんじん えだまめ たまねぎ キャベツ	しいたけ ねぎ ピーマン もやし	こめ あぶら でんぷん ごま	しらたまもち さとう
9月の食育の日：長野県			とりにくのさんぞくやき いもなます サバたけじる	723 26.4 24.5 2.1	ぎゅうにゅう とうふ わかめ みそ	とりにく あぶらあげ サバ	しょうが にんじん ピーマン こまつな	にんにく れんこん たけのこ	こめ むぎ あぶら	さとう でんぷん じゃがいも
19 木	むぎごはん									
20 金	ごはん		マーボーナスドウフ ツナマヨあえ	711 30.2 24.1 1.7	ぎゅうにゅう みそ とうふ	とりにく ツナ	にんにく ねぎ にんじん たけのこ	しょうが なす たまねぎ しいたけ	こめ ノンエッグマヨ あぶら	さとう でんぷん
24 火	きなこ あげパン		かいそうサラダ にくだんごスープ	620 27.5 21.2 2.5	ぎゅうにゅう かいそう とりにく こうやどうふ	きなこ ツナ とりレバー	きゅうり キャベツ しいたけ にんじん	コーン しょうが はくさい だいこん	パン さとう でんぷん	あぶら ドレッシング はるさめ
25 水	むぎごはん		タラときのこのホイルむし とうふのカレーに	636 31.6 19.6 1.4	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ	たら とうふ	えのきたけ まいたけ にんにく たまねぎ	しめじ ほうれんそう しょうが にんじん	こめ むぎ あぶら でんぷん	こめ だいずバター さとう
26 木	こんさい ピラフ		チキンのハーブやき オニポテサラダ ひとくちぶどうゼリー	654 23.1 24.5 1.7	ぎゅうにゅう ツナ チーズ	かんてん とりにく	にんじん ごぼう コーン パセリ	れんこん たまねぎ えだまめ こまつな	こめ だいずマーガリン じゃがいも ノンエッグマヨ	あぶら マッシュポテト さとう
27 金	おにぎりチャレンジ ごはん		てづくりふりかけ ハガツオうまに しおとりじゃが	714 33.0 17.8 1.8	ぎゅうにゅう だいず かつお かんてん	ちりめんじゃこ こんぶ とりにく	しょうが にんじん ピーマン えだまめ	たまねぎ たけのこ しめじ にんにく	こめ あぶら でんぷん	さとう ごま
9月のおたんじょうびおめでとうこんだて				676	ジョア	だいず	しょうが	にんにく	こめ	あぶら
30 月	ジャンバラヤ	ジョア	ケイジャンチキン ミネストローネ ミニパフェ	25.1 15.8 1.7	レンズまめ チキソウナー	とりにく だいずホイップ	たまねぎ マッシュルーム れんこん	にんじん えだまめ ブロッコリ	こめ でんぷん さとう じゃがいも	こめこパスタ しらたま

※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ありませんのでご了承ください。

※週末に、給食当番児童が白衣を持ち帰ります。洗濯、補修、アイロンがけをしていただき、週明けに持たせていただきますようお願いいたします。

9月主な給食用

食材の産地について

米：千葉県
牛乳：千葉県
米粉：国産
青果類
じゃがいも：北海道
さつまいも：千葉県
にんじん：北海道
だいこん：北海道
玉ねぎ：北海道
ごぼう：青森県
ねぎ：青森県・千葉県
キャベツ：群馬県・千葉県
ほうれん草：東北・千葉県

中国

小松菜：中国・千葉県
きゅうり：千葉県・福島県
白菜：長野県
赤ピーマン：韓国
しいたけ：九州
まいたけ：群馬県・新潟県
にんにく：青森県・中国
しょうが：高知県・中国
蓮根：佐倉市
もやし：栃木県
かぼちゃ：北海道
肉・魚類
ぶた肉：千葉県・山形県・青森県・群馬県
とり肉：岩手県
鯖：長崎県
鱈：北海道
歯鯉：九州
モウカサメ：気仙沼
乾物類
わかめ：岩手県
のり：香川・岡山県

※産地については、市場での納入日が当日のため、最新の出荷状況及び普段からの取り引き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った食品については市場に出回りません。

※学校給食における摂取エネルギーに対する割合

	栄養基準量	1カ月の平均値
エネルギー	650kcal	672kcal
たんぱく質	26.0 g	27.1 g
脂質	18.0 g	20.0 g
食塩相当量	2.0 g	1.9g

