家庭数配付

1月 こんだてよていひょう

☆給食費について☆

・9期分の給食費の引き落としは2／28（金）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。

2025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	ｴﾈﾙｷﾞｰ（kcal） たんぱく質（%）脂質（%） 食塩相当量（g）	おもなざいりょう あか ちやにくになる		みどり からだのちょうしをととのえる		き ちからやねつのもとになる	
8（水）	チキン ライス		タラのハーブやき オニボテサラダ	609 25.0 18.8 1.70	ぎゅうにゅう とりにく タラ チーズ	かんてん	たまねぎ パセリ コーン	にんじん えだまめ パセリ	こめ あぶら ポテト さとう	ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖ じゃがいも
9（木）	むぎ ごはん		とりにくのみそがらめ なっとうあえ りんご	634 23.0 20.6 1.10	ぎゅうにゅう みそ とりにく なっとう		しょうが キャベツ もやし にんじん	こまつな りんご	こめ むぎ あぶら ごま	さとう でんぷん
10（金）	ごはん		タラとだいこんのみそに しらたまぞうに	620 27.0 14.3 2.00	ぎゅうにゅう みそ とりにく	たら あつあげ なると	しょうが だいこん にんじん ねぎ	こんにゃく えだまめ はくさい しめじ	こめ あぶら しらたま さとう	さつまいも でんぷん
14（火）	ごはん		マーボードウフ ブロッコリーおかかに	634 30.2 18.4 1.60	ぎゅうにゅう みそ とうふ かつおぶし	とりにく とうふ	にんにく ねぎ たまねぎ しいたけ	しょうが にんじん たけのこ こまつな	こめ あぶら さとう でんぷん	
15（水）	ゆかり ごはん		はなシューマイ みそいりどり しらたまあずき	729 30.3 18.0 2.20	ぎゅうにゅう とりレバー とりにく あずき	みそ だいず	ゆかり たまねぎ コーン にんじん	しょうが えだまめ しいたけ だいこん	こめ あぶら しゅうまいのかわ しらたま	さとう でんぷん
16（木）	むぎ ごはん		サワラのにつけ あげこうやどうふいため ひとくちみかんゼリー	687 25.3 21.1 1.30	ぎゅうにゅう こうやとうふ みそ ひよこまめ	サワラ	しょうが こまつな いんげん トマト	にんじん たまねぎ	こめ むぎ さとう あぶら	みかんゼリー でんぷん さつまいも
17（金）	おむすびの日 わかめ ごはん		とりにくのてりやき れんこんきんぴら いためやさいのみそしる	658 26.9 20.0 2.50	ぎゅうにゅう かんてん みそ あつあげ	とりにく	しょうが にんじん ごぼう もやし キャベツ	れんこん いんげん だいこん こんにゃく	こめ あぶら さとう	
1月の郷土料理「京都府：京風雑										
20（月）	たけのこ ごはん		とうふのつくねやき こまつなのたいたん きょうふうぞうに	666 34.3 17.7 2.80	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく あつあげ	かんてん とうふ だいず	たけのこ きぬさや こまつな だいこん	にんじん しょうが はくさい みずな	こめ さとう しらたま さといも	でんぷん
21（火）	ごはん		ニシンのピリカラに ツナあえ はなみかん	574 20.3 16.6 1.20	ぎゅうにゅう ツナ ニシン		ほうれんそう キャベツ もやし みかん		こめ でんぷん さとう あぶら	
22（水）	やき カレーパン		レバーとポテトのごまあえ こめこシチュー	745 33.8 28.1 2.90	ﾁｷﾝｳｨﾝﾅｰ ぎゅうにゅう とりにく	チーズ とりレバー	にんにく たまねぎ ピーマン コーン	しょうが にんじん ほうれんそう ブロッコリー	パン あぶら じゃがいも ごま	だいずマーガリン でんぷん さとう
23（木）	きりこぶ ごはん		まつかぜやき おひたし いちごとうにゅうかん	629 28.4 18.4 2.00	ぎゅうにゅう あぶらあげ だいず かんてん	とりにく こんぶ みそ とうにゅう	しいたけ ねぎ こまつな キャベツ	にんじん しょうが もやし	こめ さとう ごま	
全国学校給食週間1/24～1/30										
24（金）	むぎ ごはん		イワシのたつたあげ つぼづけあえ とうふのみそしる	646 26.1 20.8 1.60	ぎゅうにゅう かつおぶし あぶらあげ みそ	イワシ とうふ わかめ	しょうが にんじん もやし たまねぎ	キャベツ きゅうり つぼづけ	こめ むぎ あぶら じゃがいも	ごま でんぷん
1月のお誕生日給食										
27（月）	からあげ ごはん	ジョア	こめこマカロニサラダ にくじゃが	678 23.0 18.4 2.20	ジョア とりにく かんてん ぶたにく		にんじん キャベツ たまねぎ こまつな	えだまめ コーン	こめ でんぷん ごま こめこマカロニ	ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖ あぶら さとう
北中学区統一献立										
28（火）	ごはん		とりにくとさつまいものうまに れんこんサラダ こめこすいとんじる	714 26.0 19.2 2.10	ぎゅうにゅう みそ とうふ とりにく		しょうが にんじん えだまめ きゅうり	たまねぎ しいたけ れんこん コーン	こめ でんぷん あぶら さとう	ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖ さつまいも
29（水）	ごはん		チキンソテー　あかワインソース コブサラダ	623 25.0 21.7 1.10	ぎゅうにゅう レンズまめ とりにく チーズ		しょうが たまねぎ にんじん ブロッコリー	にんにく マッシュルーム コーン レモン	こめ あぶら じゃがいも ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖ	さとう
30（木）	スパゲティ ミートソース		みそドレサラダ みそパン	749 27.7 26.2 2.70	ぎゅうにゅう とりにく みそ とうふ		にんにく たまねぎ セロリー マッシュルーム	しょうが にんじん しいたけ しめじ	さとう あぶら こめこ ごま	スパゲティ
31（金）	チャーハン		ユーリンチー ビーフンソテー	678 24.9 22.9 2.10	ぎゅうにゅう とりにく チキンハム あつあげ		にんじん コーン しょうが ねぎ	たまねぎ ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ にんにく もやし	こめ あぶら さとう ビーフン	でんぷん

※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ありませんのでご了承ください。

	栄養基準量	1カ月の平均値
エネルギー	650kcal	663kcal
たんぱく質	26.0g	26.8g
脂質	18.0g	20.0g
食塩相当量	2.0g	1.9g

保護者の方へ

給食当番がまわってきましたら、白衣の洗濯をお願いいたします。

また、清潔なマスクの持参もお願いいたします。

1月主な給食用食材の産地について

米：四街道
牛乳：千葉県
米粉：国産 ・佐倉市
青果類
じゃがいも：北海道
さといも：八街市
さつまいも：四街道市
にんじん：四街道市・八街市
れんこん：佐倉市
だいこん：神奈川県・千葉県
玉ねぎ：北海道
ごぼう：青森県
ねぎ：佐倉市
キャベツ：愛知県・千葉県・神奈川県
きゅうり：高知県・千葉県
こまつな：中国・千葉県
白菜：佐倉市・八街市
えだまめ：タイ
しいたけ：九州
しめじ：長野県
にんにく：青森県・中国
生姜：高知県・中国
さつまいも：四街道市
もやし：栃木県
りんご：青森県
みかん：和歌山
肉・魚類
豚肉：千葉県・山形県・　青森県・群馬県
とり肉：岩手県
助宗鱈：アメリカ
真鱈：北海道・青森
鰆：韓国
鮭：ノルウェー
乾物類
わかめ：岩手県
のり：香川県・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。