

4月 こんだてよていひょう



☆給食費について☆

・令和8年度の小学校学校給食費は、年額68,200円の保護者負担額を国と市の支援金で全額支援し、充当するため、保護者負担はありません。

2026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	1人1食 (kcal) たんぱく質 (%) 脂質 (%) 食塩相当量 (g)	お も な ぎ い り よ う		
					あか	みどり	き
					ちやくになる	からだのちようしをととのえる	ちからやねつのもとなる
10 (金)	さくらちらし	○	サワラのごまてりやき みそあえ かたぬきチーズ	566 24.1 19.8 2.20	ぎゅうにゅう サワラ かまぼこ かんてん チーズ みそ	きぬさや キャベツ もやし こまつな にんじん	あぶら ごめ ごま さとう
1年生 開始		○	とりにくのからあげ いそかあえ ひとくちだいふく	657 21.9 17.5 1.80	ぎゅうにゅう のり とりにく かんてん	しょうが にんにく キャベツ こまつな もやし にんじん	ごめ てんぶん だいふくもち あぶら
13 (月)	わかめごはん	○	たからぶくろ ごまあえ	647 26.8 23.3 1.20	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく かんてん ひじき	えのきだけ れんこん たまねぎ しょうが もやし にんじん キャベツ こまつな	ごめ おぎ ごま さとう
14 (火)	むぎごはん	○	ちくわのいそべあげ れんこんきんぴら	515 23.5 20.2 2.60	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ かんてん とりにく ちくわ あおのり	にんじん だいこん しいたけ しめじ ねぎ さんさい こんにやく こまつな れんこん	うどん あぶら こむぎこ さとう
15 (水)	さんさい うどん	○	とりにくとさつまいのうまに うめあえ	719 28.0 21.8 1.10	ぎゅうにゅう とりにく かつおぶし	しょうが たまねぎ にんじん しいたけ えだまめ だいこん キャベツ きゅうり うめ	ごめ はちみつ てんぶん さつまいも あぶら さとう
16 (木)	ごはん	○	とりにくのみそやき おひたし おでん	624 26.0 16.4 2.70	ぎゅうにゅう とりにく みそ かんてん つみれ さつまあげ こんぶ	しょうが こまつな もやし キャベツ にんじん だいこん	ごめ じゃがいも さとう ごま あぶら
17 (金)	ちやめし	○	コーンフレークチキン はるさめサラダ	600 22.2 21.8 1.80	ぎゅうにゅう だいず とりにく チーズ かんてん	にんにく コーン にんじん パセリ キャベツ もやし こまつな	ごめ あぶら ノエッグマヨ コーンフレーク はるさめ さとう ごま
20 (月)	ガーリック ライス	○	とうふのつくねやき きりぼしだいこんに オレンジ	581 23.2 15.1 1.20	ぎゅうにゅう とうふ とりにく あぶらあげ だいず	しょうが きりぼしだいこん にんじん こまつな オレンジ	ごめ てんぶん おぎ さとう ごま
21 (火)	むぎごはん	○	ドライカレー サウピカンサラダ プリンふうデザート	595 26.8 23.5 1.80	ぎゅうにゅう とりレバー とりにく だいず	キャベツ にんじん えだまめ にんにく しょうが たまねぎ セロリー ピーマン	ナン じゃがいも あぶら だいずマカリッ さとう プリンふうデザート ごめこ
22 (水)	ナン	○	サメのにつけ みそいりどり	557 28.7 14.2 2.30	あぶらあげ かんてん ぎゅうにゅう モウカサメ とりにく みそ	たけのこ きぬさや しょうが にんじん だいこん れんこん ごぼう えだまめ	ごめ さとう あぶら てんぶん
23 (木)	たけのこ ごはん	○	ぶたにくのしょうがやき ひじきのいそに とうふのみそしる	625 25.6 19.3 2.20	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき あぶらあげ とうふ わかめ みそ	たまねぎ しょうが にんじん こまつな いんげん	ごめ あぶら さとう じゃがいも
24 (金)	ごはん	○	まーぼーどうふ ブロッコリーのおかか	646 30.5 18.5 1.60	ぎゅうにゅう とりにく みそ とうふ かつおぶし	にんにく しょうが ねぎ にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ こまつな	ごめ あぶら おぎ さとう てんぶん
27 (月)	むぎごはん	○	4月のおたんじょうびきゅうしょく	605 26.9 11.8 2.50	ジョア とうにゅう とりにく	しょうが にんにく ほうれんそう コーン たまねぎ にんじん えだまめ ブロッコリー	パン あぶら さとう ごめこ じゃがいも ソーゼリー
28 (火)	ココアあげパン	ジョア	スパチキほうれんそうソテー こめこシチュー ソーダゼリー	642 27.3 19.3 1.90	ぎゅうにゅう サバ かんてん あつあげ みそ	しょうが だいこん れんこん にんじん こまつな きくらげ	ごめ さとう てんぶん あぶら
30 (木)	ごはん	○	サバのみそに あつあげとだいこんのオムツソース				

4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：佐倉市
青果類
じゃがいも：北海道
にんじん：徳島
だいこん：八街市
玉ねぎ：北海道
ごぼう：青森県
ねぎ：千葉県
キャベツ：千葉県・
愛知県
ほうれんそう：
千葉県・ 中国
こまつな：中国
きゅうり：千葉県
ピーマン：千葉県・
茨城県
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
蓮根：佐倉市
肉・魚類
豚肉：千葉・山形・
青森・群馬県
鶏肉：岩手県
鱈：韓国
真鯖：長崎
もうか鮫：宮城
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。

※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。

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、アイロンがけ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。

ボタン・ゴムのゆるみ、ほつれなどがありましたら、

ご家庭にあるもので修繕していただくとありがたいです。

今年度も、子どもたちの笑顔と健康のため、給食室一同（学校栄養士1名 調理員12名）で、おいしい給食作りに努めてまいります。
委託業者：㈱メフォス



	栄養基準量	1カ月の平均値
エネルギー	650kcal	612kcal
たんぱく質	26.0g	25.8g
脂質	18.0g	18.7g
食塩相当量	2.0g	1.9g

.....