

いただきます～す

給食だより
令和7年9月
四街道市学校栄養士会

＊育て！元気な四街道っ子＊ ～子どもに身につけてもらいたい食習慣～



朝ごはんを食べよう



朝ごはんを食べると、午前中に活動するための準備が整います。食べずに活動すると、エネルギー不足で集中力が欠けたり、疲れたり、いらいらしたりすることがあります。毎朝しっかり食べましょう。

朝ごはんの効果について

体や脳のエネルギーになる



・睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給することができ、元気に勉強したり、運動したりするための力になります。

体温が上がる



・食事をとることで、胃や腸が働きます。消化・吸収にエネルギーが使われて熱がつくられるため体温が上昇し、体が活動モードに切り替わります。

脳の働きを活発にする



・ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になり、脳を目覚めさせます。

排便を促す



・胃に食べ物が送り込まれると腸が動き始めて、排便を促します。排便を毎朝の習慣にすることで、生活リズムが整い、気持ちよく1日が始められます。

朝ごはんて学力UP 体力UP



朝ごはんを毎日食べている人は、そうでない人に比べて、体力・運動能力や、学力が高い傾向にあることが文部科学省などの調査でわかっています。

脳と体が元気に働くには、どんな朝ごはんがよいのでしょうか

主食・主菜・副菜がそろっている食事が理想です。

主食のごはん・パンなどがエネルギー源になり、主菜に多く含まれているたんぱく質が体をつくり、副菜・汁物に多く含まれているビタミン・ミネラルが体の調子を整えます。

副菜

野菜サラダ
おひたし
果物など



主菜

目玉焼き
焼き魚
納豆・ウインナーなど



主食

ごはん・パン
めん類
シリアルなど

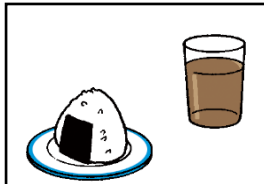


汁物

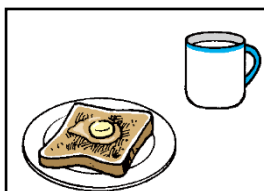
みそ汁
スープ
牛乳など



♪朝ごはんのプラス1品チャレンジ♪



主菜・副菜などをもう1品プラスしてみましょう。



バランスがとれた朝ごはんが大切とわかっていても、忙しい朝は、主食のトーストやおにぎりに飲み物だけなどに、なってしまいがちです。

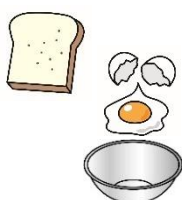
加熱しなくても食べられる食材（納豆・豆腐・しらす・ハム、ミニトマト・きゅうり・みかん・バナナなど）を追加する、前日の夕飯準備の際、ゆで卵や具沢山の汁物を多めに作っておいて、朝に食べるなどの工夫をして、主菜・副菜のプラス1品に挑戦してみましょう。

レッツ チャレンジ
クッキング！

給食レシピの紹介 「フレンチトースト」

材料 4人分

- ・食パン(6枚切) 4枚
- ・卵 2個
- ・牛乳 1カップ
- ・砂糖 大さじ2
- ・バター 20g(大さじ2強)



<作り方>

- ①ボールに卵を割り入れ、牛乳・砂糖を混ぜる。
- ②①に食パンを浸す。
- ③フライパンにバターを入れて溶かし②をそっと入れ、中まで火を通して両面に焼き色をつける。

卵や牛乳を使うことでたんぱく質やカルシウムを摂取することができます。

ミニトマトなどの野菜や果物、汁物などプラスすると、さらに栄養バランスがよくなります。



9がつよていこんだてひょう



令和7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					
	ぎゅうにゅう 牛乳	しゅしょく 主食	お か ず					エネルギー (Kcal)	たんぱく 質 (g)	脂質 (g)	食塩 相当量 (g)		
				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							
5 (金)		むぎ ごはん	チキンカレー とうふサラダ アロエいりあおりんごゼリー	ぎゅうにゅう とりにく かつおぶし とうふ	レンズまめ チーズ のり	にんじん たまねぎ キャベツ にんにく	しょうが きゅうり りんご	こめ おおむぎ じゃがいも あぶら	686	21.9	18.5	2.1	
8 (月)		むぎ ごはん	ハンバーグきのこソース しらたきのいためもの とんじる ひとくちももゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ	あぶらあげ みそ	にんじん エリンギ しょうが ごぼう	えのきだけ しめじ だいこん ねぎ	こめ おおむぎ さといも でんぶん ゼリー	さとう あぶら ごまあぶら	658	25.9	21.5	2.3
9 (火)		むぎ ごはん	ほきのマヨネーズやき やきにくサラダ とりにくとこんにゃくのみそに	ぎゅうにゅう ほき とりにく ぶたにく とうふ	かつおぶし あつあげ みそ のり	にんじん コーン パセリ もやし	しめじ たまねぎ こまつな レモン	こめ おおむぎ さとう マヨネーズ	あぶら	688	31.8	24.0	2.3
10 (水)		ぶた キムチどん	はるさめサラダ フルーツあんにとんどうふ	ぎゅうにゅう ぶたにく		にんじん キャベツ にら きゅうり	にんにく たまねぎ パイン もも みかん	こめ おおむぎ はるさめ さとう	あぶら ごまあぶら ゼリー	658	21.2	17.8	1.5
11 (木)		ココア あげパン	にんじんサラダ ポークビーンズ ひとくちヨーグルトゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン ツナ	だいず	にんじん セロリ にんにく きゅうり	たまねぎ しょうが	パン じゃがいも さとう あぶら	ゼリー	710	23.8	26.0	2.3
12 (金)		むぎ ごはん	しゅうまい2こ パンパンジーサラダ ジャジャンどうふ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく あつあげ	みそ くらげ	にんじん たまねぎ しいたけ きゅうり	もやし ねぎ	こめ おおむぎ じゃがいも でんぶん ごま	さとう あぶら ごまあぶら	692	29.8	22.5	2.1
16 (火)		むぎ ごはん	コーンフ레이크チキン もやしとハムのナムル キャベツのスープ ひとくちミルクプリン	ぎゅうにゅう とりにく ハム とうふ	レンズまめ チーズ	にんじん キャベツ きゅうり もやし	たまねぎ コーン	こめ おおむぎ パンこ コーンフ레이크 エッグ フリーマーズ	あぶら ごまあぶら ごま プリン	686	28.3	22.6	2.2
17 (水)		むぎ ごはん	さわらのスタミナやき ポパイサラダ すきやきふうに	ぎゅうにゅう さわら ぶたにく とうふ	のり	にんじん ほうれんそう たまねぎ にんにく	こまつな えのきだけ キャベツ	こめ おおむぎ さとう あぶら	ごまあぶら	682	31.2	22.9	2.4
18 (木)		ツナ トマト スパゲティ	ツナトマトスパゲッティ チーズオムレツ いもっこサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう たまご ウインナー ツナ	チーズ ヨーグルト	にんじん にんにく きゅうり ピーマン	セロリ トマト たまねぎ	スパゲティ じゃがいも さつまいも さとう	あぶら エッグ フリーマーズ	636	26.6	29.1	2.3

🍱きょうどりょうり こんだて(にいがたけん)🍱

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「たれカツ」がとうじょうするよていです。

19 (金)		むぎ ごはん	たれカツ うめあえ かきたまじる	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく たまご	のり	にんじん きゅうり えのきだけ たまねぎ しいたけ	キャベツ うめびしお こまつな たまねぎ	こめ おおむぎ パンこ こむぎこ	でんぶん さとう あぶら ごまあぶら	711	28.1	22.9	2.3
22 (月)		むぎ ごはん	ハヤシルー こんにゃくサラダ オレンジゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく レンズまめ	チーズ	にんじん にんにく きゅうり もやし	たまねぎ マッシュルーム キャベツ	こめ おおむぎ こむぎこ じゃがいも	あぶら マーガリン ゼリー	698	23.9	18.9	1.8
24 (水)		むぎ ごはん	たらちのチリソースかけ チョレギサラダ みそワタンスープ	ぎゅうにゅう すけそうだら ぶたにく みそ	のり	にんじん ねぎ しょうが もやし	にんにく キャベツ きゅうり きくらげ	こめ おおむぎ でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら ごま	630	24.4	18.4	2.2
25 (木)		しょく パン	いちごジャム マカロニグラタン トマトスープ オレンジ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ベーコン	チーズ	にんじん たまねぎ セロリ にんにく	パセリ キャベツ トマト オレンジ	パン マカロニ パンこ こむぎこ	じゃがいも あぶら マーガリン ジャム	626	24.3	21.2	2.6
26 (金)		みそ タンタン どん	やきビーフン アロエいりゼリーポンチ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく だいず	みそ	にんじん ねぎ だけのこ にら	たまねぎ もやし みかん パイン もも マッシュルーム	こめ おおむぎ ビーフン さとう	あぶら ごまあぶら ごま ゼリー	691	25.9	18.0	1.5
29 (月)		ターメリック ライス	クリームソース ひじきのあえもの フルーツゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ツナ ひじき	スキムミルク チーズ	にんじん グリーンピース きゅうり たまねぎ		こめ おおむぎ こむぎこ さとう	あぶら バター ゼリー	710	25.6	24.4	1.9
30 (火)		むぎ ごはん	とりにくのトウバンジャンやき くらげのちゅうかあえ かんこくふうにくじゃが	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく くらげ		にんじん しょうが もやし たまねぎ	にんにく きゅうり ねぎ	こめ おおむぎ じゃがいも さとう	あぶら ごまあぶら ごま	645	25.9	17.8	2.1

*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
たら: アメリカ・ロシア
ほき: ニュージーランド
さわら: 韓国

○青果類
じゃがいも: 四街道市
さといも: 八街市
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
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
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
トマト: 八街市・佐倉市
きくらげ: 四街道市
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



なつやすみがおわって、からだのだるかったり、
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たべ、
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。

1か月の平均値	674	26.0g 15.4%	21.5g 28.7%	2.1
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