



10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	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)				
1 (水)		やきうどん ソース あじ	スタミナサラダ だいがくいも チーズ	きゅうにゅう とりにく ぶたにく かつおぶし	あおさのり チーズ	にんじん キャベツ ブロッコリー もやし	きゅうり たまねぎ にんにく ピーマン	うどん さつまいも みずあめ さとう	あぶら こまあぶら こま	612	23.1	25.8	2.4		
2 (木)		むぎ ごはん	あつあげのちゅうかに こんにゃくサラダ しゃりしゃりピーンズ	きゅうにゅう とりにく あつあげ だいず		にんじん キャベツ しょうが たまねぎ	きゅうり もやし たけのこ チンゲンサイ	こめ おおむぎ でんぶん さとう	あぶら こまあぶら	682	28.7	22.5	2.0		
3 (金)		むぎ ごはん	きのこカレー イタリアンサラダ なし	きゅうにゅう とりにく サラミ ひよこまめ	レンズまめ チーズ	にんじん たまねぎ しめじ りんご キャベツ	しょうが にんにく エリンギ キャベツ	こめ おおむぎ じゃがいも あぶら		680	23.2	20.6	2.2		
🍌 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。															
6 (月)		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 (みたらし)	きゅうにゅう とりにく もうかさめ なると	とうふ	にんじん ねぎ しいたけ こまつな	しょうが にんにく	こめ おおむぎ さつまいも だんご	でんぶん あぶら こま	631	26.7	17.8	2.3		
7 (火)		むぎ ごはん	タコライスのぐ キャベツとチーズ もずくいり たまごスープ ひとくちヨーグルトゼリー	きゅうにゅう ぶたにく とりにく たまご	だいず チーズ	にんじん ピーマン トマト もやし	たまねぎ にんにく キャベツ えのきだけ	こめ おおむぎ でんぶん あぶら		654	28.1	18.2	2.3		
8 (水)		むぎ ごはん	さばのカレーしょうゆやき あつあげのみそいため そうめんのすましじる	きゅうにゅう とりにく さば なると	あつあげ とうふ みそ わかめ	にんじん キャベツ ねぎ ピーマン	しょうが	こめ おおむぎ そうめん でんぶん	さとう あぶら	682	27.9	25.7	2.3		
9 (木)		きなこ あげパン	コールスローサラダ こめこのさつまいもシチュー ひとくちりんごゼリー	きゅうにゅう とりにく ハム ベーコン	きなこ とうにゅう いんげんまめ スキムミルク	にんじん キャベツ たまねぎ きゅうり	コーン	パン こめこ さつまいも さとう	あぶら Igg' プリマネーズ' バター	687	23.6	27.5	2.4		
🍇 めのあいごデー こんだて 🍇 めを けんこうにたもつ えいようそがたくさんはいった、にら、にんじん、ブルーベリーなどをつかったこんだてです。															
10 (金)		むぎ ごはん	ぶたにくのみそいため にらたまじる なっとうあえ ブルーベリーゼリー	きゅうにゅう ぶたにく たまご なっとう	とうふ みそ かつおぶし	にんじん にら キャベツ こまつな ねぎ	もやし ピーマン にんにく キャベツ	こめ おおむぎ さとう あぶら	ゼリー	638	29.1	19.5	2.2		
14 (火)		むぎ ごはん	ハンバーグようふうソースかけ ブロッコリーとチキンのサラダ ABCスープ	きゅうにゅう とりにく ぶたにく ベーコン	きゅうり たまねぎ しめじ セロリ	にんじん たまねぎ エリンギ ブロッコリー コーン キャベツ	たまねぎ にんにく キャベツ	こめ おおむぎ マカロニ さとう	あぶら バター こま	639	24.9	19.9	1.9		
15 (水)		カレー うどん	しろはなまめコロッケ だいきんとツナのサラダ こめことにんじんのケーキ	きゅうにゅう とりにく ツナ とうにゅう	しろはなまめ	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 こめこ でんぶん さとう	あぶら Igg' プリマネーズ'	636	19.2	28.7	2.4		
16 (木)		きつね ごはん	このはがた かまぼこ2こ いそかあえ フルーツしらたま	きゅうにゅう とりにく かまぼこ かつおぶし	あぶらあげ のり	にんじん もやし こまつな みかん	パイン もも	こめ おおむぎ しらたま さとう	こま ゼリー	615	22.4	16.4	2.0		
🥬 きょうどりょうり こんだて (くまもとけん) 🥬 よつ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「タイピーエン」がとうじょうするよていです。															
17 (金)		むぎ ごはん	ヤンニョムチキン チョレギサラダ タイピーエン	きゅうにゅう とりにく ぶたにく うすらたまご	いか なると のり	にんじん キャベツ きゅうり きくらげ	にんにく しょうが たけのこ ねぎ	こめ おおむぎ でんぶん さとう	あぶら こまあぶら こま	700	27.1	24.4	2.3		
20 (月)		わかめ ごはん	あじあげだまフライ ちくぜんに オレンジ	きゅうにゅう あじ とりにく うすらたまご	わかめ	にんじん たけのこ しいたけ れんこん	ごぼう えだまめ オレンジ	こめ おおむぎ さとう あぶら		657	25.6	21.8	2.2		
21 (火)		むぎ ごはん	とりにくのこうみやき おかかサラダ じゃがいものそぼろに	きゅうにゅう とりにく ぶたにく だいず	あつあげ かつおぶし みそ	にんじん ねぎ キャベツ たまねぎ	にんにく ほうれんそう しょうが しいたけ	こめ おおむぎ じゃがいも さとう	あぶら こま	677	28.1	19.8	2.0		
22 (水)		むぎ ごはん	たらのたつたあげ ポパイサラダ ピリからみそじる	きゅうにゅう すけそうたら ぶたにく とうふ	みそ のり	にんじん こまつな えのきだけ キャベツ	しょうが ほうれんそう にんにく にら	こめ おおむぎ でんぶん さとう	あぶら こまあぶら マーガリン	629	25.8	19.7	2.3		
23 (木)		レモン トースト	コーンのサラダ まめまめボークシチュー ぶどうゼリー	きゅうにゅう ぶたにく だいず ひよこまめ	レンズまめ いんげんまめ	にんじん きゅうり コーン グリーンピース	キャベツ たまねぎ セロリ	パン こむぎこ じゃがいも さとう	あぶら マーガリン バター ゼリー	713	22.5	27.4	2.5		
24 (金)		むぎ ごはん	マーボーどんのぐ ブロッコリーのちゅうかサラダ みかんミルクかん	きゅうにゅう ぶたにく ぶたにく だいず	みそ	にんじん たまねぎ しょうが ブロッコリー	にら にんにく みかん	こめ おおむぎ でんぶん じゃがいも こま	あぶら こまあぶら こま	667	25.4	19.5	2.1		
27 (月)		ぶたどん	もやしサラダ フルーツポンチ	きゅうにゅう ぶたにく		にんじん もやし えのきだけ こまつな	たまねぎ パイン みかん もも	こめ おおむぎ さとう あぶら	こまあぶら ゼリー	622	21.8	15.9	1.8		
28 (火)		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 とりクッパ	きゅうにゅう ぶたにく とりにく たまご	とうふ	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 こまあぶら こま	620	22.8	20.2	2.1		
29 (水)		むぎ ごはん	げんきのでるレバー ワンタンスープ マスカットゼリー	きゅうにゅう ぶたにく ぶたレバー わかめ		にんじん たまねぎ しょうが こまつな	ピーマン しょうが しいたけ	こめ おおむぎ じゃがいも ワンタン	でんぶん あぶら こまあぶら ゼリー	683	22.4	16.2	2.2		
30 (木)		パンネの トマトに	タンダーチキン れんコンサラダ ヨーグルト	きゅうにゅう とりにく ベーコン チーズ	ヨーグルト	にんじん たまねぎ しょうが トマト	にんにく パセリ れんこん きゅうり	マカロニ あぶら Igg' プリマネーズ'		631	30.1	27.3	2.2		
🎃 ハロウィン こんだて 🎃 「かぼちゃのグラタン」や「ひとくちハロウィンゼリー」などのメニューがとうじょうします。															
31 (金)		ガーリック ライス	かぼちゃグラタン とりにくとやさいのスープ ひとくちハロウィンぶどうゼリー	きゅうにゅう とりにく ベーコン うすらたまご	チーズ	にんじん マッシュルーム かぼちゃ しめじ	コーン パセリ たまねぎ にんにく	こめ おおむぎ マカロニ パンこ	こむぎこ オリーブオイル バター	666	24.3	22.8	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。								1か月の平均値		656	25.1g 15.3%	21.7g 29.8%	2.2		
＜食材の予定産地情報＞ 〇米：四街道市 〇肉・魚類								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		
📄 ペーパーレス化にご協力ください。 📄															

〈食材の予定産地情報〉

〇米: 四街道市
〇牛乳: 千葉県
〇かいそう
ひじき: 九州
わかめ: 宮城県
のり: 九州

〇肉・魚類
豚肉: 山形県・茨城県
鶏肉: 岩手県・茨城県
さば: ルウェー・アイスランド
あじ: タイ・ベトナム
ほき: ニュージーランド
助宗だら: ロシア
もうかさめ: 気仙沼
いか: ペルー

〇青果類
じゃがいも: 四街道市
北海道
人参: 北海道
小松菜: 茨城県・千葉県
ピーマン: 茨城県・岩手県
しょうが: 佐倉市

にんにく: 青森県
きゅうり: 群馬県・茨城県
さつまいも: 八街市・佐倉市
かぼちゃ: 北海道
大根: 八街市・青森県
チンゲンサイ: 茨城県

長ねぎ: 北海道
れんこん: 佐倉市
ごぼう: 八街市
もやし: 栃木県
れんこん: 佐倉市
セロリ: 長野県

キャベツ: 群馬県
しめじ: 長野県
エリンギ: 長野県・新潟県
えのきだけ: 長野県

玉ねぎ: 北海道
にら: 茨城県
ほうれん草: 群馬県
きくらげ: 四街道市

梨: 四街道市
オレンジ: アメリカ

いただきます～す

給食だより
令和7年10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～

「もったいない」を合言葉に！ 食品ロスを減らそう！

食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食べ物のことをいいます。売れ残りや期限が切れたもの、調理の時の皮のおきすぎ、食べ残しなどがあります。食品ロスを減らすためには、家庭や社会全体でさまざまな取り組みを行うことが必要です。

食品ロスはどこで発生しているの？



食品ロスは食品メーカーや小売店、飲食店や家庭など、さまざまな場所で発生します。過剰生産やパッケージの印刷ミス、販売期限がすぎた売れ残りなどの他、飲食店や家庭、学校給食の食べ残しなども食品ロスになります。

捨てちゃうなんてもったいない！

食材を腐らせたり捨ててしまったりするのは、もったいないことです。食材は工夫次第で使えます。例えば余った餃子の皮をミニピザの生地にするなどです。消費者庁などが使いきりレシピを公開しています。活用してみてはいかがでしょうか。



似ているけれど全然違う

消費期限

品質の劣化が早い食品に表示される「安全に食べられる期限」。期限をすぎた場合は、食べない方がよいです。

※消費期限や賞味期限は未開封の状態です。一度開封したら早めに食べましょう。



賞味期限

品質の劣化が比較的遅い食品に表示される「おいしく食べられる期限」。期限をすぎてもすぐに食べられなくなるわけではありません。



日本の1年間の食品ロス約464万トン!!

日本の食品ロスは1年間で約464万トン（令和5年度推計値）です。食品メーカーや飲食店などからは、約231万トンが一般家庭からは233万トンが発生しています。日本は多くの食べ物を輸入していますが、その一方で、大量の食べ物を捨てているのです。

食品メーカーなどの食品ロス



約231万トン

家庭の食品ロス



約233万トン

世界の食料援助量よりも多い！

2023年の世界の食料援助量は370万トンです。世界には食べ物がいない人たちがたくさんいるのに、日本では約1.3倍に相当する食べ物が廃棄されています。これを機会に「世界食料デー」について、考えてみませんか。

10月16日は

世界食料デー

国連によって世界の食料問題を考える日として制定されました。1人ひとりが協力し合い、「すべての人に食料を」を実現し、世界に広がる飢餓などを解決していくことが目的です。この機会に食料問題について家族で話し合ってみませんか。



給食レシピの紹介 「五目金平」

<材料 4人分>

- ・じゃがいも 1個（拍子木切り）
- ・豚肉 40g（千切り）
- ・ごぼう 小1本（ささがき）
- ・人参 1/4個（太め千切り）
- ・つきこんにゃく 80g（2cmに切る）
- ・油揚げ 1/2枚（千切り）

<作り方>

- ①じゃがいもを蒸す。
- ②ごま油で豚肉を炒め、ごぼう・人参・つきこんにゃくを加える。
- ③油揚げを加え、★の調味料を入れる。
- ④①のじゃがいもを加えて、味をととのえる。

★

- ・醤油 小さじ2
- ・砂糖 大さじ1
- ・みりん 小さじ1
- ・酒 小さじ1
- ・塩 少々
- ・ごま油 適量

<食品ロスのポイント>

- ・じゃがいもや人参の皮は、捨てずにちぢみ、かき揚げ・お好み焼きなどに使って食べることが出来ます。一度お試しを！

自分でできることを

考えてみよう！

まだ食べられるのに捨ててしまうのはとてももったいないです。食品ロスを減らすためには1人ひとりの心がけが大切です。残さず食べることも食品ロスの削減につながります。「必要なものだけを買う。」「余った食材や料理は別の料理に活用して食べきようにする。」「野菜の皮を厚くむいたり、レタスなどの外側の葉を取り除いたりして食べられる部分を捨てない。」「野菜の皮も料理に利用する」など家族で協力して取り組みましょう。

