



11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			
	 牛乳	 主食	お か す	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)
4 (火)		むぎ ごはん	ほきのマヨネーズやき ぶたキムチいため はるさめスープ	ぎゅうにゅう ほき ぶたにく みそ	たまねぎ コーン こまつな にんにく	しめじ はくさい パセリ レモン	こめ おおむぎ はるさめ さとう	あぶら ごまあぶら マヨネーズ	636	27.8	20.8	2.3	
5 (水)		やきにく どん	こまつなとハムのごまふうみあえ フルーツあんじん	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム たまご	にんじん たまねぎ ピーマン こまつな	しょうが にんにく しめじ もやし	こめ おおむぎ さとう あぶら	ごまあぶら ごま ゼリー	655	22.3	18.9	1.7	
6 (木)		ココア あげぱん	にんじんサラダ こめこのきのこシチュー ひとくちももゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ツナ とうにゅう	いんげんまめ スキムミルク	にんじん セロリ しめじ エリンギ マッシュルーム	きゅうり たまねぎ しめじ エリンギ さとう	パン こめこ じゃがいも さとう	あぶら バター	679	21.7	24.6	2.2
🌱きょうどりょうり こんだて(とうきょうと)🌱👉👈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「ちゃんこなべ」がとうじょうするよていです。													
7 (金)		むぎ ごはん	ふくさたまご ポパイサラダ ちゃんこなべ	ぎゅうにゅう たまご とりにく とうふ	あぶらあげ のり	にんじん こまつな えのきたけ ねぎ	こめ おおむぎ マロニー さとう	あぶら	680	30.1	24.9	2.3	
10 (月)		むぎ ごはん	チキンカレー のりすあえ ヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく ツナ ひよこめ	レンズまめ のり チーズ ヨーグルト	にんじん たまねぎ にんにく もやし	しょうが こまつな りんご	こめ おおむぎ じゃがいも あぶら	667	24.4	17.0	2.0	
11 (火)		ふきよせ ごはん	とりにくのなんぶやき にまめ みそけんちんじる	ぎゅうにゅう とりにく きんときまめ とうふ	みそ	にんじん ごぼう しいたけ しめじ	こめ おおむぎ さといも さつまいも	さとう あぶら ごまあぶら ごま	622	29.4	21.1	2.6	
12 (水)		チキン ライス	だいこんとツナのサラダ こめこのコーンスープ スイートポテト	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ツナ	とうにゅう いんげんまめ スキムミルク	にんじん だいこん コーン えだまめ	こめ おおむぎ こめこ さつまいも	さとう バター Igg フリーマーズ	660	22.2	22.4	2.4	
13 (木)		ごもく うどん	かまぼこいそかてんぶら とうふサラダ こめこくとうむしパン	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ かつおぶし	とうふ とうにゅう あぶらあげ のり	にんじん ねぎ ごぼう きゅうり	うどん こめこ くらさとう さとう	あぶら	604	20.5	27.3	2.3	
14 (金)		むぎ ごはん	さんまのかばやき なめだけあえ にくじゃが	ぎゅうにゅう さんま ぶたにく のり		にんじん こまつな たまねぎ えのきたけ	こめ おおむぎ じゃがいも でんぶん	さとう あぶら	715	24.1	22.5	2.3	
17 (月)		むぎ ごはん	ハヤシライスのぐ こんにゃくサラダ ホイップコーヒゼリー	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	708	23.9	19.8	1.8
18 (火)		むぎ ごはん	おさかなふりかけ カリカリだいず やきにくサラダ おでん	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく はんぺん	ちくわ あげボール のり	にんじん もやし にんにく しょうが	こめ おおむぎ でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら ごま	699	29.9	24.1	2.2	
19 (水)		そぼろ ごはん	やさしいチップス はくさいスープ	ぎゅうにゅう とりにく だいず とうふ		にんじん しょうが れんこん はくさい	こめ おおむぎ じゃがいも さつまいも	さとう あぶら	661	26.6	20.3	2.0	
20 (木)		はちみつ トースト	コーンのサラダ チリコンカン りんご	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ひよこめ	いんげんまめ チーズ	にんじん きゅうり たまねぎ えだまめ	パン はちみつ さとう あぶら	バター	667	26.5	23.8	2.5	
🍓わしよくのひ こんだて🍓👉👈11がつ24かは11(いい)24(にほんしょく)のごろあわせで「わしよくのひ」になりました。「わしよく」はにほんのでんとうしょくです。													
21 (金)		むぎ ごはん	さばのレモンしょうゆやき だいこんのべっこうに かきたまじる	ぎゅうにゅう さば たまご とりにく	ぶたにく	にんじん しいたけ えのきたけ たまねぎ	こめ おおむぎ でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら	663	26.6	24.8	2.3	
25 (火)		わかめ ごはん	とりにくのしおこうじあげ しらたまだんごじる はなみかん	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ わかめ		にんじん ごぼう だいこん ねぎ	こめ おおむぎ でんぶん しらたま	あぶら	676	23.5	19.6	2.3	
26 (水)		むぎ ごはん	ぎょうざ2こ マーボーもやし はるさめサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とうふ	みそ	にんじん たまねぎ だけのこ しいたけ	こめ おおむぎ こむぎこ でんぶん	はるさめ さとう あぶら ごまあぶら	689	26.3	22.6	2.4	
27 (木)		スパゲティ ナポリタン	ミートオムレツ ポテトサラダ はちみつレモンゼリー	ぎゅうにゅう たまご とりにく ぶたにく	ウィンナー	にんじん ピーマン しょうが コーン	こめ おおむぎ じゃがいも さとう あぶら	スパゲティ Igg フリーマーズ ゼリー	616	20.9	21.7	2.4	
🐟ちさんちしょうデー🐟👉👈あさひちゅうがっこうくとういつこんだてです。よつかいどうしや、ちばけんないでつくられたしょくざいをつかっています。													
28 (金)		むぎ ごはん	いわしのさんがやき のりマヨあえ ぶりからぶゆやさみそしる	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく いわしすりみ	かつおぶし だいず みそ のり	にんじん しょうが キャベツ ごぼう	こめ おおむぎ でんぶん さといも	さとう Igg フリーマーズ ごまあぶら ごま	684	28.9	24.0	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。										1か月の平均値			
📄ペーパーレス化にご協力ください。📄										666	25.3g 15.2%	22.2g 30.0%	2.2
〇米・四街道市 〇肉・魚類 〇青果類										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

○米:四街道市
○牛乳:千葉県
○かいそう
ひじき:九州
わかめ:宮城県
のり:九州

○肉・魚類
豚肉:山形県・茨城県
千葉県
鶏肉:岩手県・千葉県
鯖:アイスランド
ほき:ニュージーランド
さんま:北海道
鰯すり身:千葉県

○青果類
じゃがいも:四街道市・北海道
さつまいも:四街道市・八街市
人参:八街市・佐倉市・北海道
小松菜:佐倉市・千葉県
ほうれん草:九州
里芋:四街道市・八街市
ピーマン:茨城県・福島県

にんにく:青森県
セロリ:静岡県・長野県
きゅうり:群馬県・千葉県・埼玉県
れんこん:佐倉市
大根:八街市
玉ねぎ:北海道
長ねぎ:千葉・茨城・埼玉
ごぼう:八街市

にら:茨城県
もやし:栃木県
キャベツ:佐倉市
白菜:茨城県・長野県
江戸菜:八街市
しょうが:八街市
しめじ:長野県

エリンギ:新潟県
えのきたけ:長野県
りんご:長野県・青森県
みかん:静岡県・愛媛県



いただきます～す

給食だより
令和7年11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～

ごはんを中心に！日本型食生活

日本の食文化は、2013年にユネスコ無形文化遺産に「和食；日本人の伝統的な食文化」として登録されました。それをうけ、11(いい)24(にほんしょく)の語呂合わせで11月24日は「和食の日」です。

「日本型食生活」とは、ごはん(主食)と汁物を中心にして、3つのおかず(主菜と副菜2つ)を組み合わせた一汁三菜の食事のことで、和食の基本の形です。和食の日に日本の食文化について見直し、和食文化の保護や継承の大切さについて考えましょう。

和食の特徴と4つの魅力

多彩な新鮮な食材とその持ち味の尊重

日本には、気候風土に合った多種多様な新鮮な食材が豊富にあります。

地域に根差した食材や郷土料理で伝統を受け継いでいきます。



栄養バランスに優れた健康的な食生活

一汁三菜を基本とする日本の食事スタイルは理想的な栄養バランスと言われています。また、だしを上手に使うことによって動物性油脂の少ない食生活になり、日本人の長寿や肥満防止に役立っています。

自然の美しさや季節の移ろいの表現

食事の場で、自然の美しさや四季の移ろいを表現しています。季節の花や葉などで料理を飾りつけたり、季節に合った調度品や器を利用したりして、季節感を楽しみます。



年中行事との密接なかかわり

日本の食文化は、年中行事と密接に関わって育まれてきました。自然の恵みである「食」を分け合い、食の時間を共にすることで、家族や地域の絆を深めてきました。



ごはんといっしょにバランスの良い食事

副菜(野菜・きのこ・海藻を使ったおかず)
ビタミンやミネラルが豊富で、体の調子を整えます。

主菜(肉・魚・卵・大豆製品を使ったメインのおかず)
たんぱく質が多く含まれ、体をつくるもとになります。

ごはん
炭水化物を多く含む体を動かすエネルギーになります。腹持ちがよく、和風・洋風・中華風のどんなおかずとも相性抜群です。



汁物(みそ汁や豚汁、スープ)
具の種類や量を変えることで、主菜や副菜で不足しがちな栄養素をとることができます。

一汁三菜の食事スタイルは、ごはん和汁物を中心にして、煮る・焼く・蒸す・揚げる・炒める・和えるなど様々な調理法で、バラエティのあるおかずを組み合わせることができます。いろいろな食材を取り入れることができ、自然と栄養のバランスが整います。

家庭での調理以外にも、外食や、中食(そうざいや弁当)、レトルト食品、冷凍食品、合わせ調味料などを上手に活用し、日本型食生活を無理なくとりいれていきましょう。

レッツ チャレンジ
クッキング！

給食レシピの紹介 「納豆あえ」

材料 4人分

- ・ひきわり納豆 40g
- ・ほうれんそう 60g (3cm幅に切る)
- ・にんじん 20g (千切り)
- ・もやし 60g
- ・ねぎ 20g (小口切り)

- ★
- ・しょうゆ 小さじ2
 - ・みりん 小さじ1/2
 - ・花かつお 4g

◆野菜は、小松菜やキャベツ、白菜などに変えてもおいしいです。
ごはんによく合う副菜です。

<作り方>

- ① 野菜はゆでて、水を切り冷ましておく。
- ② ★を合わせて加熱しタレをつくる。
- ③ ひきわり納豆をよく混ぜ、野菜、花かつおと合わせ、タレで和える。