



# 12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		おもなざいりよう			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(月)	牛乳	むぎごはん	コーンフレークチキン ひじきサラダ ごもくたまごスープ	ぎゅうにゅう ひじき たまご とりにく ツナ	にんじん たまねぎ たけのこ はくさい	コーン キャベツ もやし きくらげ	ごめ おおむぎ パン	でんぶん さとう あぶら コーンフレーク	698	29.7	25.3	2.2
2(火)	牛乳	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 ひつみじる マスカットゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく あぶらあげ	にんじん エリンギ しょうが ごぼう	えのきたけ しめじ しいたけ はくさい	ごめ おおむぎ ひつみ でんぶん	さとう あぶら ごまあぶら ゼリー	677	23.9	19.7	2.4
3(水)	牛乳	むぎごはん	ぶたにくのじぶにふう じゃかいものみそサラダ しゃりしゃりビーンズ	ぎゅうにゅう みそ とりにく ぶたにく だいす	にんじん だいこん しいたけ きゅうり	はくさい ねぎ さやいんげ	ごめ おおむぎ じゃかいも でんぶん	さとう あぶら ごまあぶら ごま	683	27.6	20.6	1.9
4(木)	牛乳	ピザトースト	もちいりポトフ フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく ワインナー ベーコン	チーズ ピーマン だいこん キャベツ	たまねぎ にんにく ももみかん パイン	パン じゃかいも しらたま さとう	あぶら	673	25.8	21.3	2.6

きょうどりようり こんだて(奈良県)				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「あすかじる」がとうじょうするよていです。								
5(金)	牛乳	むぎごはん	さけのこうみやき やきにくサラダ あすかじる かたぬきレアチーズいちご	ぎゅうにゅう あぶらあげ さけ みそ とりにく ぶたにく	にんじん ねぎ こまつな だいこん	にんにく もやし しょうが たまねぎ	ごめ おおむぎ じゃかいも さとう	ごまあぶら ごま	688	29.4	24.4	2.2
8(月)	牛乳	ぶたキムチどん	はるさめサラダ ナタデココボンチ	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん キャベツ たまねぎ きゅうり	にんにく はくさい にらみかん パイン	ごめ おおむぎ はるさめ もも	あぶら ごまあぶら ごま ゼリー	650	20.9	17.5	1.5
9(火)	牛乳	むぎごはん	チキンカレー こんにゃくサラダ みかんクレープ	ぎゅうにゅう チーズ とりにく レンズまめ ひよこまめ	にんじん たまねぎ もやし キャベツ	しょうが にんにく きゅうり りんご	ごめ おおむぎ じゃかいも	クレープ あぶら	690	23.5	19.8	2.0
10(水)	牛乳	むぎごはん	とりにくのバーベキューソース なつとうあえ かんこくふうじゅが	ぎゅうにゅう かつおぶし とりにく ぶたにく なつとう	にんじん たまねぎ ねぎ もやし	にんにく こまつな しょうが りんご	ごめ おおむぎ じゃかいも でんぶん	さとう あぶら ごまあぶら ごま	666	27.6	18.9	1.9
11(木)	牛乳	むぎごはん	ホキのチリソースかけ チキンサラダ マロニースープ	ぎゅうにゅう とりにく ほき なると ぶたにく	にんじん ねぎ きゅうり わかれ	にんにく もやし しょうが はくさい	ごめ おおむぎ でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら ごま	644	27.5	18.7	2.3
12(金)	牛乳	ベンネミートソース	チーズオムレツ かぼちゃサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ハム たまご だいす ぶたにく チーズ とりにく ヨーグルト	にんじん たまねぎ バセリ かぼちゃ きゅうり	にんにく しめじ コーン きゅうり	マカロニ あぶら イック フリー ヨネーズ	611	28.9	23.3	2.2	
15(月)	牛乳	むぎごはん	いかのかりんあげ とうふサラダ ちくぜんに	ぎゅうにゅう かつおぶし いか うずらたまご のり とりにく	にんじん キャベツ たけのこ しいたけ	きゅうり ごぼう えだまめ れんこん	ごめ おおむぎ でんぶん さとう	あぶら おおむぎ でんぶん さとう	691	29.4	22.0	2.1
16(火)	牛乳	むぎごはん	マーぼーどんのぐ パンパンジーサラダ ナタデココいり りんごゼリー	ぎゅうにゅう だいす ぶたにく くらげ とりにく みそ	にんじん たまねぎ しおが もやし	にら にんにく きゅうり りんご	ごめ おおむぎ でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら ごま ゼリー	651	27.0	18.4	2.1
17(水)	牛乳	ガーリックトースト	れんこんサラダ こめこのシチュー はやか	ぎゅうにゅう いんげんまめ とりにく べーコン ツナ	にんじん れんこん きゅうり コーン	たまねぎ にんにく キャベツ バセリ	パン こめこ バター マーガリン	エッグ フリー ヨネーズ	638	22.5	29.6	2.5
18(木)	牛乳	むぎごはん	さばのみそに かぼちゃのそぼろに のつべいじる	ぎゅうにゅう さば とりにく みそ	にんじん だいこん しおが こまつな	かぼちゃ ごぼう ねぎ	ごめ おおむぎ でんぶん さとう	あぶら	700	25.9	23.4	2.3
19(金)	牛乳	ケチャップライス	フライドチキン ABCスープ クリスマスチョコレート	ぎゅうにゅう レンズまめ とりにく ぶたにく ベーコン	にんじん コーン マッシュルーム キャベツ	たまねぎ ピーマン セロリ	こめ おおむぎ マカロニ ごむぎこ	でんぶん さとう あぶら バター ケーキ	650	23.8	25.3	2.6

*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。	1か月の平均値	26.2g	21.9g	
*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。		15.7%	29.5%	2.2
ペーパーレス化にご協力ください。		3・4年生1回当たりの学校給食摂取基準	650	13~20% 20~30% 未満

## 〈食材の予定産地情報〉

○米:四街道市	○青果類
○牛乳:千葉県	人参:四街道市・八街市
○かいそう	小松菜:千葉県
ひじき:九州	白菜:佐倉市
わかめ:宮城県	大根:四街道市
のり:九州	長ねぎ:茨城県・千葉県
○肉・魚類	ごぼう:四街道市・八街市
豚肉:山形県・茨城県	キャベツ:四街道市
鶏肉:岩手県・茨城県	チンゲンサイ:千葉県
鮭:宮城県	かぼちゃ:メキシコ
ほき:ニュージーランド	セロリー:千葉県・静岡県
さば:ノルウェー・アイスランド	にんにく:青森県
いか:ペルー	しょうが:八街市
	もやし:栃木県
	玉ねぎ:北海道
	きくらげ:四街道市

じゃがいも:北海道  
にら:茨城県  
きゅうり:群馬県・千葉県  
れんこん:佐倉市  
ピーマン:宮崎県・茨城県  
パセリ:千葉県  
えのきだけ:長野県  
しめじ:長野県  
エリンギ:新潟県  
早香:熊本県



☆6ねんせいのリクエストメニュー☆  
6ねんせいがリクエストしてくれたメニューです。

1がつにも おこないます。おたのしみに！

- 1日(月) コーンフレークチキン
- 2日(火) ハンバーグきのこソース、しらたきのいためもの
- 3日(水) しゃりしゃりビーンズ、4日(木) もちいりポトフ
- 8日(月) ぶたキムチどん、ナタデココボンチ(フルーツボンチ)
- 9日(火) チキンカレー、こんにゃくサラダ、クレープ
- 10日(水) とりにくのバーベキュース(たれがかかったとりにく)  
なつとうあえ、かんこくふうにくじゅが
- 11日(木) チキンサラダ、12日(金) チーズオムレツ
- 16日(火) マーボーどうふ、17日(水) ガーリックトースト  
こめこのシチュー
- 19日(金) ABCスープ

# いだきま～す

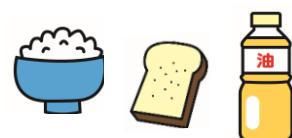
給食だより  
令和7年12月  
四街道市学校栄養士会

\*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~

## 寒さに負けない！ 冬の食生活

早いもので今年もあと一ヶ月となりました。気温が低く、空気が乾燥するこの時期は、かぜやインフルエンザ等が流行する季節です。感染症の対策には、手洗い、うがいはもちろん、体力や免疫力を高めることが大切です。

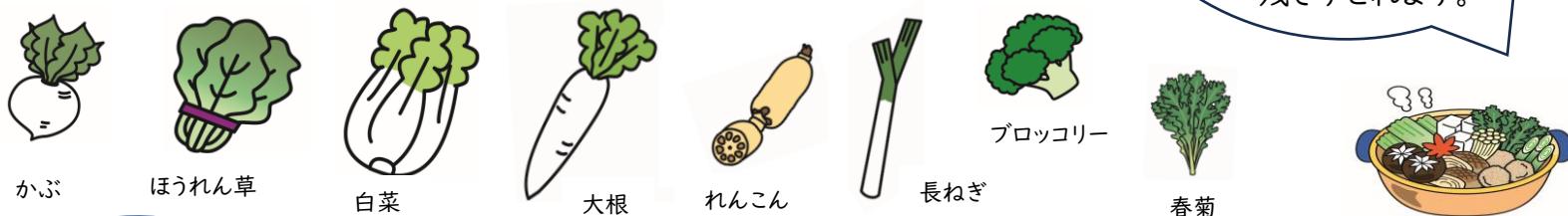
今回は、冬の寒さに負けず、健康で過ごすための食生活について紹介します。

<p><b>①朝食をしっかりとって体温アップ</b></p> <p>寒くてなかなか布団から出られず、朝起きのがつらいという人もいるかもしれません。そんなときこそ温かい汁物やスープなどで体を温めましょう。</p> <p>朝食をとることで、脳にエネルギーが補給され、体温も上がり、一日を元気にスタートさせることができます。</p> 	<p><b>②エネルギー源を上手にとって体温アップ</b></p> <p>主食をしっかりとることで、エネルギー源となり、体が温かになります。特に脂質は、少ない量で大きなエネルギーとなり、体を温めてくれます。</p> <p>とりすぎに注意しながら、脂質を揚げ物や炒め物などに上手に活用しましょう。</p> 
<p><b>③たんぱく質で筋力・体力アップ</b></p> <p>たんぱく質をとり、筋肉をつけることで基礎体力がつき、体温が上昇して体を温めしてくれます。</p> <p>また、体力の回復や、かぜ等の感染症に対し免疫力をつける働きもあります。</p> <p>肉・魚・卵・牛乳・豆腐などしっかり食べましょう。</p> 	<p><b>④ビタミンで免疫力アップ</b></p> <p>ビタミンAは、のどや鼻の粘膜を強くして、ビタミンCは、白血球の働きを活発に、ビタミンEは血行を良くして体調を整え、免疫力を高めしてくれます。</p> <p>この免疫力アップにかかせないビタミンは、野菜や果物に多く含まれています。</p> <p>意識してとるようにしましょう。</p> 

### 寒さに負けない食事に冬野菜を！

冬に旬を迎える野菜は、白菜等の葉物野菜から、れんこん等の根菜まで、様々な野菜があります。これらの冬野菜は、寒い時期に食べたくなる鍋や煮込み料理に向いているものが多く、おすすめです。

ビタミンなどの栄養素も豊富に含まれており、血行を促進して体を温めたり、免疫力を高めてかぜ等の感染症の予防に役立ったりします。



レツ チャレンジ  
クッキング！

### 給食レシピの紹介「かぼちゃと大豆のサラダ」



#### <作り方>

- |                         |            |                      |   |
|-------------------------|------------|----------------------|---|
| 材料 4人分                  | ★          | ・マヨネーズ 大さじ4          | ① かぼちゃは、一口大に切り、ゆでる。<br>※かたい場合は、電子レンジで加熱してから切る<br>と楽に切れます。 |
| ・かぼちゃ 1/4 個 (一口大に切る)    | ・砂糖 小さじ1   | ② 玉ねぎは、みじん切りにし水にさらす。 |   |
| ・大豆水煮 60 g              | ・ねり辛子 0.3g | ③ ★を合わせマヨネーズソースを作る。  |   |
| ・ハム 1枚 (千切り)            | ・しょうゆ 小さじ1 | ④ 材料を③で和える。          |   |
| ・きゅうり 1/2 本 (太めのさいの目切り) | ・塩、こしょう 少々 | ⑤ 味をみて、塩こしょうで味を整える。  |   |
| ・玉ねぎ 20 g (みじん切り)       |            |                      |   |