



3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	おかず	血やにくになる		体の調子をとのえる		カや熱のもとになる		エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	
2 (月)	牛乳	むぎごはん	タコライスのごキャベツとチーズABCスープウエハース	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにく だいす	レンズまめ チーズ ベーコン	にんじん ピーマン トマト セロリ	たまねぎ にんにく キャベツ コーン	こめ おおむぎ マカロニ あぶら	ウエハース	652	24.0	18.1	2.1	
🌸 ひなまつり こんだて 🌸 このひは、はるらしい「なのはな」のあえものや、ひなまつりにたべる「ちらしずし」、「さくらもち」がとうじょうします。														
3 (火)	牛乳	ちらしずし	あおひらすのさいきょうやきなのはなのごまあえゆばいりすましじるさくらもち	ぎゅうにゅう あおひらす とりにく たまご	とうふ ゆば わかめ のり	にんじん しいたけ ほうれんそう こまつな	れんこん なばな キャベツ えのきたけ	こめ さとう ごま さくらもち		670	30.0	17.3	2.6	
4 (水)	牛乳	むぎごはん	とりにくのなんぶやきおでんなめだけあえりんご	ぎゅうにゅう とりにく うすらたまご ちくわ	はんぺん あげボール あつあげ のり	にんじん こまつな だいこん えのきたけ	りんご	こめ あぶら おおむぎ さといも さとう	ごまあぶら ごま	654	30.1	18.2	2.4	
5 (木)	牛乳	むぎごはん	マーボーどんのごアツリ-のちゅうかサダマスカットゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす みそ		にんじん たまねぎ しょうが にんにく	にら ブロックリー れんこん	こめ おおむぎ じゃがいも でんぶん	さとう あぶら ごまあぶら ごまゼリー	661	24.1	19.1	2.2	
6 (金)	牛乳	きなこあげパン	スタミナサラダひきにくとやさいのトマトにいちご2こ	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにく きなこ		きゅうり にんじん にんにく マッシュルーム	キャベツ ブロックリー たまねぎ トマトいちご	パン じゃがいも さとう あぶら	ごまあぶら バター	666	27.0	27.4	2.4	
9 (月)	牛乳	やきにくどん	ミルクコーヒーしらたきのいためものフルーツポンチ	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにく あぶらあげ	みそ	にんにく ねぎ にんじん ピーマン	しょうが たまねぎ しめじ みかんもも	こめ おおむぎ さとう ごまあぶら	ゼリー	680	22.5	19.3	1.8	
🌸 きょうどりょうり こんだて (しがけん) 🌸 よつかいどうしのすべてのがっこうで、こんげつのごかに「じゅんじゅん」がとうじょうするよていです。														
10 (火)	牛乳	むぎごはん	ぶたにくのコチュジャンやきなっとうあえじゅんじゅん	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく なっとう	とうふ かつおぶし	にんじん しょうが ねぎ たまねぎ	にんにく こまつな もやし はくさい	こめ おおむぎ やきいも さとう	あぶら ごまあぶら	683	33.4	22.2	2.2	
11 (水)	牛乳	むぎごはん	さけのしおこうじやきうめあえかきたまじるひとくちぎゅうにゅうプリン	ぎゅうにゅう さけ たまご とりにく	のり	にんじん キャベツ えのきたけ こまつな	きゅうり しょうが ねぎ うめ	こめ おおむぎ でんぶん さとう	ごまあぶら プリン	608	27.1	18.0	2.3	
12 (木)	牛乳	ちゅうかめん	しょうゆラーメンスープはるまきえだまめサラダぎよみオレンジ	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム なると	わかめ	にんじん キャベツ こまつな コーン ねぎ	もやし れんこん たまねぎ えだまめ きよみオレンジ	ちゅうかめん さとう あぶら ごまあぶら		683	26.6	26.3	2.4	
13 (金)	牛乳	むぎごはん	はなやさいカレーとうふサラダもものあんにととうふ	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにく かつおぶし	とうふ ひよこまめ レンズまめ チーズ	にんじん たまねぎ ブロックリー りんご	しょうが にんにく カリフラワー キャベツ	こめ おおむぎ じゃがいも あぶら		691	22.5	21.0	2.0	
16 (月)	牛乳	むぎごはん	さばのトウパンジャンやきかんこくふうにくじゃがこんにやくサラダ	ぎゅうにゅう さば ぶたにく ぎゅうにく	とりにく	にんじん もやし にんにく たまねぎ	キャベツ ねぎ しょうが きゅうり	こめ おおむぎ じゃがいも さとう	ごまあぶら ごま	709	26.5	25.2	2.2	
🌸 そつぎょうおいおい こんだて 🌸 このひは、「つばやきシチュー」や、とりが「すだつ」ごとにちなんで、「すだちゼリー」などがとうじょうします。														
17 (火)	牛乳	チキンライス	つばやきシチューポパイサラダすだちゼリー	ぎゅうにゅう とりにく のり		にんじん コーン ほうれんそう たまねぎ	マッシュルーム えだまめ えのきたけ	こめ おおむぎ さとう あぶら じゃがいも	さとう あぶら バター	713	26.2	21.6	2.5	
18 (水)	🌸 ごそつぎょうおめでとうございます 🌸										※そつぎょうしきのためきゅうしょくはありません			
19 (木)	牛乳	パンネミートソース	ほきチーズフライかぼちゃのサラダヨーグルト	ぎゅうにゅう ほき ぶたにく ぎゅうにく	ハム だいす チーズ ヨーグルト	にんじん たまねぎ パセリ かぼちゃ	にんにく しめじ コーン きゅうり	マカロニ あぶら コーン Igg-マヨネーズ		617	27.8	24.6	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	667	26.7g	21.3g	2.2	
3・4年生1回当たりの校給食摂取基準	学	650	13~20%	20~30%	2.0未満

＜食材の予定産地情報＞

- 米: 四街道市
- 牛乳: 千葉県
- かいそう
ひじき: 九州
わかめ: 宮城
のり: 九州
- 肉・魚類
豚肉: 山形県・茨城県
鶏肉: 岩手県・茨城県
牛肉: 岩手県・鹿児島県
銀ひらす: ニューゼーランド
鮭: チリ
ほき: ニューゼーランド
さば: ルウェー・アイスランド
- 青果類
小松菜: 千葉県
大根: 千葉県・神奈川県
きゅうり: 群馬県・千葉県
人参: 四街道市・八街市
ほうれん草: 千葉県
ねぎ: 佐倉市
葉ねぎ: 佐倉市
れんこん: 佐倉市
玉ねぎ: 北海道
もやし: 栃木県
キャベツ: 愛知県
白菜: 四街道市
じゃがいも: 北海道
- さといも: 千葉県・埼玉県
かぼちゃ: ニューゼーランド
ごぼう: 群馬県
にら: 茨城県
ピーマン: 宮城県
えのきたけ: 長野県
しめじ: 長野県
セロリ: 茨城県・静岡県
にんにく: 青森県
しょうが: 高知県
いちご: 千葉県・茨城県
清見オレンジ: 愛媛県・和歌山県
りんご: 長野県・山形県
青森県



～6ねんせいのリクエストメニュー～
 9日(月) ミルク
 11日(水) ひとくちぎゅうにゅうプリン
 17日(火) つばやきシチュー

～6年生のみなさんへ～
 17日(火)は小学校最後の給食になりますね。卒業お祝い献立に、つばやきシチューを手作りします。楽しみにしてくださいね。
 ご卒業おめでとうございます。中学生になっても好ききらいをせず給食をしっかり食べて、健康で楽しい中学校生活をおくってください。

給食のふりかえりをしましょう

てあら
○手洗い、みじたくをし、衛生的に準備ができましたか。

えいせいときじゅんび
た ま え た あと
○食べる前、食べた後のあいさつはできましたか。

しょつき
○食器はていねいにつかいましたか。

なん た
○すききらいせず何でも食べましたか。

いただきます～す

給食だより
令和8年3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～

バランスよく食べよう！



成長期の子どもたちは、大人以上にいろいろな栄養素をバランスよく摂る必要があります。栄養素をバランスよく摂るためには、毎食「主食」「主菜」「副菜」「汁物」をきちんとそろえて食べることが大切です。「主食」「主菜」「副菜」「汁物」をそろえるといろいろな食品を食べることができ、自然に栄養のバランスが整います。いつも食べている食事の内容を振り返ってみましょう。

副菜



副菜は野菜や海藻やいもなどのビタミン、無機質などを多く含む食品を使ったおかずです。主に体の調子を整えます。おひたしや煮物や炒め物などにすると量をしっかり摂ることができます。

主菜



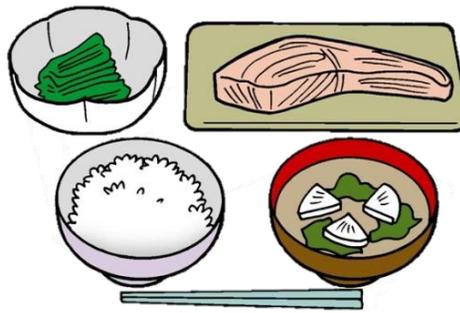
主菜は肉、魚、卵、大豆製品など、たんぱく質や脂肪を多く含む食品を使ったメインとなるおかずです。主に体をつくる基になります。

主食



主食は体を動かし、脳が働くエネルギーのもとになる炭水化物を多く含む食品です。米や小麦から作るパン、めん類などで食事の中心になります。

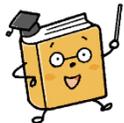
栄養バランスの整った食事



汁物



汁物は水分補給の役割のほか、無機質やビタミンなどの供給源になります。具たくさんのみそ汁やスープにすると野菜やいもなども補うことができます。



このほかに、成長期に欠かせないカルシウムを豊富に含む牛乳・乳製品、ビタミンCが多く体の調子を整えるくだもの類などをデザートやおやつとして加えるとさらに栄養のバランスがよくなります。

日本型食生活を見直そう ～ごはん中心の食事～

主食のごはんを中心に、旬の食材を使った主菜（魚介など）、副菜（野菜・果物など）、汁物（大豆製品の味噌汁など）をバランスよく組み合わせた食事を「日本型食生活」といい、私たちの食生活の基となっています。日本人が世界有数の長寿であることから、日本型食生活は、健康食として国際的にも評価されています。



◆子どもたちに人気のメニューです。野菜などがたくさん入っている具たくさんのおスープです。

レッツチャレンジ
クッキング！

給食レシピの紹介「炒め野菜の味噌スープ」

<材料 4人分>

- ・豚肉 60g（一口大に切る）
- ★酒 小さじ1/3
- ★醤油 小さじ1/3
- ・おろし生姜 30g
- ・おろしにんにく 30g
- ・人参 40g（いちょう切り）
- ・もやし 100g
- ・小松菜 1株（3cm幅に切る）
- ・生揚げ 1/3丁（油抜きし、一口大に切る）
- ・長ねぎ 1/3本（小口切り）

- ・ごま油 小さじ1/2
- ◎味噌 大さじ2
- ◎和風だしの素 小さじ1/3
- ◎中華スープの素 小さじ1
- ◎こしょう 少々
- ・水 2カップ

<作り方>

- ① 小松菜はゆでて、冷ましておく。
- ② 豚肉は★の調味料で下味をつけておく。
- ③ ごま油で生姜とにんにくを焦がさないように炒める。
- ④ 豚肉を加えて炒め、火が通ったら、人参・もやしを炒め、水を加えて煮る。
- ⑤ 生揚げを加えひと煮立ちしたら、◎の調味料を加える。
- ⑥ 仕上げに小松菜と長ねぎを加える。