



令和8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	もつかさめのたつたあげ うめあえ ちくぜんに	ぎゅうにゅう のり もつかさめ とりにく うすらたまご	にんじん きゅうり にんにく ごぼう	しょうが キャベツ うめびしお たけのこ	こめ おおむぎ でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら	706	32.8	22.1	2.2	
2 (火)	牛乳	カレーピラフ	コーンサラダ ぶたにくのトマトに ばくがゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく レンズまめ	にんじん コーン きゅうり トマト	マッシュルーム キャベツ たまねぎ パセリ	こめ おおむぎ じゃがいも さとう	あぶら バター	646	24.7	20.1	2.3	
3 (水)	牛乳	そぼろごはん	やさしいチップス ビーフンスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく だいす	にんじん しょうが れんこん たけのこ	たまねぎ えだまめ ごぼう こまつな	こめ おおむぎ じゃがいも さとう ごまあぶら	ビーフン さとう あぶら	669	27.0	20.2	2.2	
<div style="border: 2px solid red; padding: 2px; display: inline-block;">😊 はとくちのけんこうしゅうかん こんだて 😊</div> <span style="margin-left: 20px;">👉</span> <div style="border: 2px solid blue; padding: 2px; display: inline-block;">👉 ごぼう、グミなどをつかったかみごたえのあるメニューにしました。</div>													
4 (木)	牛乳	むぎごはん	ぶたにくのスタミナやき ごぼうサラダ すましじる かみかみグミあおりんごあじ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ツナ	とうふ わかめ	にんじん きゅうり こまつな ねぎ	ごぼう にんにく えのきだけ	こめ おおむぎ さとう ごまあぶら	700	27.4	27.1	2.1	
5 (金)	牛乳	やきうどん ソースあじ	だいがくいも(はちみつふうみ) スタミナサラダ チーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく かつおぶし	あおりの チーズ	にんじん もやし ピーマン ブロッコリー	たまねぎ キャベツ きゅうり にんにく	うどん さつまいも さとう みずあめ	はちみつ あぶら ごま	628	22.7	27.4	2.4
8 (月)	牛乳	キムチチャーハン	しゅうまい2こ パンパンジーサラダ 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 ベーコン	みそ くらげ	にんじん キャベツ きゅうり もやし	にら ねぎ みかん もも パイン	こめ おおむぎ さとう あぶら	ごまあぶら ごま ゼリー	609	23.5	18.0	2.3
9 (火)	牛乳	むぎごはん	あかうおのピリからやき はるさめとツナ ツナのちゅうかササガ あつあげのちゅうかに	ぎゅうにゅう あかうお ぶたにく ハム	あつあげ だいす	にんじん チンゲンサイ たけのこ たまねぎ	もやし しょうが キャベツ こまつな	こめ おおむぎ はるさめ でんぶん	さとう あぶら ごまあぶら	654	30.5	20.5	2.2
10 (水)	牛乳	むぎごはん	タコライスのご キャベツとチーズ ポテトとベーコンのいためもの れいとみかん	ぎゅうにゅう だいたす ベーコン	ぶたにく チーズ	にんじん ピーマン トマト パセリ	たまねぎ にんにく キャベツ みかん	こめ おおむぎ じゃがいも あぶら	バター	655	23.8	17.5	1.8
11 (木)	牛乳	ガーリックトースト	にんじんサラダ こめこのコーンスープ プリン	ぎゅうにゅう ベーコン ツナ いんげんまめ	とうにゅう	にんじん にんにく セロリ たまねぎ コーン	パセリ きゅうり たまねぎ えだまめ	パン こめ さとう あぶら	バター マーガリン	671	20.7	28.0	2.6
<div style="border: 2px solid red; padding: 2px; display: inline-block;">🍎 けんみんのひこんだて 🍎</div> <span style="margin-left: 20px;">👉</span> <div style="border: 2px solid blue; padding: 2px; display: inline-block;">👉 ちばけんさんのいわしや やさいを しょうじています。</div>													
12 (金)	牛乳	わかめごはん	いわしのあげだまフライ にまめ くたくさんみそしる あじさいゼリー	ぎゅうにゅう いわし ぶたにく とうふ	あぶらあげ みそ きんときまめ	にんじん だいこん ねぎ たまねぎ	こめ おおむぎ じゃがいも さとう	あぶら ゼリー	671	22.5	18.6	2.4	
16 (火)	牛乳	むぎごはん	ハヤシライスのご わかめとコーンのサラダ オレンジゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にんにく もやし きゅうり	たまねぎ マッシュルーム オレンジ みかん	こめ おおむぎ じゃがいも ごむぎこ	さとう あぶら バター ごま	690	22.3	19.6	1.8
17 (水)	牛乳	むぎごはん	さけのねぎみそやき ツナとやさしいごまあえ とんじる	ぎゅうにゅう さけ ツナ ぶたにく	とうふ あぶらあげ みそ	にんじん もやし だいこん ねぎ	こまつな ごぼう	こめ おおむぎ さとう さとう	あぶら ごま	634	28.0	21.4	2.1
18 (木)	牛乳	スパゲティ ナポリタン	ナポリタン とりにくのパンこやき ポテトサラダ ヨーグルト	ぶたにく ぎゅうにゅう ヨーグルト	ウィンナー とりにく	にんじん ピーマン しょうが コーン	たまねぎ にんにく きゅうり	スパゲティ パンこ あぶら じゃがいも あぶら	さとう あぶら Igg グリ-マゲ-ズ	608	29.0	24.7	2.2
<div style="border: 2px solid red; padding: 2px; display: inline-block;">🍎 きょうどりょうり こんだて ちばけん 🍎</div> <span style="margin-left: 20px;">👉</span> <div style="border: 2px solid blue; padding: 2px; display: inline-block;">👉 よつかいどうしのすべてのがっこうで、こんげつはどこかに「たかつのとりめし」がとうじょうします。</div>													
19 (金)	牛乳	たかつのとりめし	やさしいりあつやきたまごやき いそかあえ フルーツしらたま	とりにく たまご焼き かつおぶし	ぎゅうにゅう のり	にんじん こまつな もやし みかん	もも パイン	こめ おおむぎ しらたま さとう	ゼリー	692	22.4	22.9	2.3
22 (月)	牛乳	むぎごはん	ハンバーグきのこソース マカロニサラダ とうがんとたまごのスープ ひとくちいちごぎゅうにゅうブリ	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく とりにく	ベーコン ハム	にんじん エリンギ きゅうり たまねぎ	えのきだけ しめじ コーン とうがん	こめ おおむぎ マカロニ でんぶん	さとう あぶら Igg グリ-マゲ-ズ プリン	700	23.6	24.8	2.2
23 (火)	牛乳	むぎごはん	さばのレモンしょうゆやき てつちよきんサラダ じゃがいものそぼろに	ぎゅうにゅう さば ぶたにく ハム	だいす あつあげ ひじき	にんじん ほうれんそう しいたけ さやいんげん	たまねぎ たけのこ	こめ おおむぎ じゃがいも でんぶん	さとう あぶら Igg グリ-マゲ-ズ	714	25.7	25.2	2.4
24 (水)	牛乳	むぎごはん	ブルコギふうのつけごはんのご ポパイサラダ メロン	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ のり	ウィンナー	にんじん たまねぎ さやいんげ ほうれんそう	にんにく ねぎ こまつな えのきだけ	こめ おおむぎ さとう あぶら	ごまあぶら	636	24.2	21.9	1.6
25 (木)	牛乳	ココアあげパン	ほうれんそうとコーンのソテー チリコンカン オレンジ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ベーコン	だいす ひよこまめ いんげんまめ チーズ	にんじん ほうれんそう にんにく たまねぎ	コーン たまねぎ マッシュルーム トマト	パン さとう あぶら バター	712	28.4	25.0	2.3	
26 (金)	牛乳	なめし	かつおコロッケ とうふサラダ あすかじる	ぎゅうにゅう とりにく とうふ あぶらあげ	みそ かつおぶし のり	にんじん だいこん たまねぎ きゅうり	キャベツ	こめ おおむぎ じゃがいも あぶら	648	21.1	22.4	2.4	
29 (月)	牛乳	むぎごはん	ちゅうかどんのぐ とりにくのピリからやき フルーツゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく うすらたまご	なると	にんじん しょうが たけのこ チンゲンサイ	にんにく ねぎ キャベツ 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 ゼリー	685	31.3	20.4	2.3
<div style="border: 2px solid red; padding: 2px; display: inline-block;">🍎 どういつこんだて じばさんカレーライスのひ 🍎</div> <span style="margin-left: 20px;">👉</span> <div style="border: 2px solid blue; padding: 2px; display: inline-block;">👉 ちばけんさんのやさしいやくだもをつかった、あさひちゅうがっこう どういつこんだてです。</div>													
30 (火)	牛乳	むぎごはん	じばさんカレー だいこんとツナのサラダ すいか	ぎゅうにゅう とりにく ツナ ひよこまめ	レンズまめ チーズ	にんじん たまねぎ トマト だいこん	しょうが にんにく きゅうり りんご すいか	こめ おおむぎ じゃがいも あぶら	Igg グリ-マゲ-ズ	678	21.4	21.0	1.9

\*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。

- 〈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: 千葉県・茨城県
  - 山形県
  - 鶏肉: 千葉県・岩手県
  - 鯖: ノルウェー
  - 鰯: 千葉県
  - もつかさめ: 宮城県
  - 鮭: 宮城
  - 赤魚: アメリカ

- 〇青果類
- 小松菜: 千葉県・茨城県
  - ほうれん草: 群馬県
  - 大根: 四街道市
  - きゅうり: 佐倉市
  - 人参: 八街市・佐倉市
  - ピーマン: 茨城県
  - にんにく: 香川県・青森県

- しょうが: 高知県
- 葉ねぎ: 佐倉市
- ねぎ: 千葉県
- 玉ねぎ: 四街道市・千葉県
- キャベツ: 千葉県・茨城県
- チンゲンサイ: 千葉県・茨城県
- れんこん: 茨城県
- さつま芋: 千葉県・茨城県

- パセリ: 千葉県
- セロリ: 長野県
- トマト: 佐倉市
- じゃが芋: 八街市  
長崎県
- 里芋: 千葉県・埼玉県
- ごぼう: 青森県・群馬県
- もやし: 栃木県
- とうがん: 愛知県
- しめじ: 長野県
- えのきだけ: 長野県
- きくらげ: 四街道市
- エリンギ: 長野県
- にら: 茨城県
- すいか: 八街市
- メロン: 茨城県・千葉県
- オレンジ: アメリカ  
オーストラリア

1か月の平均値	667	25.4g	22.3g	2.2
3・4年生1回当たりの学校給食摂取基準	650	15.2%	20~30%	2.0未満

# いただきます～す

給食だより  
令和8年6月  
四街道市学校栄養士会

\*育て！元気な四街道っ子\*

～行事食について知ろう～



## 6月15日は「千葉県民の日」



「千葉県民の日」は、「県民が、郷土を知り、ふるさとを愛する心をはぐくみ、ともに次代に誇りうる、より豊かな千葉県を築くことを期する日」として、県の人口が500万人を突破したことを記念して、昭和59(1984)年に制定されました。これは、明治6(1873)年6月15日に当時の木更津県、印旛県の両県が合併して千葉県が誕生したことに由来しています。

「千葉県民の日」にちなみ、改めて私たちが住んでいる千葉県の行事食・郷土料理について注目してみましょう。

### 太巻き寿司



かんぴょうや椎茸、ほうれん草、にんじんなど、季節の野菜を具にして、酢飯をのりや玉子焼きで巻いたものです。凝った絵柄が入るのが千葉県の太巻き寿司の特徴といわれており、切った時の断面の華やかな図柄を目で楽しみながら味わいます。

古くから冠婚葬祭や地域の集まりの時のごちそうとして受け継がれてきました。

### はば雑煮



「はば」は、房州産の海藻を干した「はばのり」のことです。このはばのりを入れた「はば雑煮」を年の初めに食べると、「1年中幅を利かすことができる」と縁起がよいといわれ、地元の正月料理となりました。

焼いたり、ゆでたりした餅をお椀に盛り、汁をかけ、はばのり、かつお節、青のりを混ぜたものをたっぷりかけていただきます。

### さんが焼き



海沿いの地域に昔から伝わる郷土料理です。最初は、漁師が船の上で作った料理です。

釣ったばかりのいわしやあじなどの魚をたたいて細かくし、しょうがやねぎ、みそなどと混ぜ合わせたものを「なめろう」、それをあわびの殻につめて焼いた料理を「さんが焼き」と呼びます。



～給食室からこんにちは～

## 地場産物紹介 ～すいか～

6月の給食では、中学校区ごとに地場産物を積極的に取り入れた統一献立を実施します。全校で「地場産カレーライス」とデザートには「すいか」が登場します。

おもに八街市で作られています。中国を経由して、17世紀に日本に伝わったといわれています。

すいかは、90%以上が水分で、「カリウム」を多く含むため、老廃物の排出を促して、むくみを解消させる働きがあります。果肉には、抗酸化作用のある「リコピン」や「カロテン」が含まれています。また、皮の下の白い部分には、アミノ酸の一種「シトルリン」が含まれ、血管を広げて血流をよくする働きがあります。

旬の食材を味わっていただきましょう。



八街市ですいかを作っている並木農園さんにインタビューしました。

### ①すいかができるまでの流れを教えてください。

肥料を入れて畑をつくる→すいかの苗を植える→整枝作業(余分なつるや芽を取り除く)→交配(ミツバチで花を受粉させる)→間引き(余分な実を取り除き、よい実を残す)→すいか血しき(すいかが傷つくのを防ぎ、日当たりがよくなるように、実の下に血をしく)→水やりなど→収穫

\*苗を植えてから約3か月半で収穫できます。

### ②楽しいこと・うれしいことは何ですか？

交配がうまくいき、果実がたくさん実ってくれることです。お客さんにおいしいと喜んでもらえることです。

### ③大変なことは何ですか？

天候に左右されます。低温、悪天候が続くと、すいかの生育がうまくいかず、実がなりません。また、すいかは重いので、運ぶことが大変です。

### ④子どもたちへのメッセージをお願いします。

丹精込めて作ったすいかです。八街すいかをたくさん味わってください。これから暑くなりますので、すいかで水分補給して、勉強・運動をがんばってください。