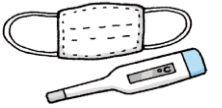




1月 よていこんだてひょう

★こんげつの きゅうしょくもくひょう
かんしゃしてたべよう

「かぜは万病のもと」とよくいわれます。かぜの症状のほとんどは自然に治りますが、こじらせてほかの病気を引き起こすこともあります。また、同じような症状のほかの病気の場合もあります。かぜを侮らずに、しっかりと予防をしましょう。



令和6年度 四街道市立和良比小学校

日付	こ ん だ て め い	牛乳	おもなざいりょうとそのはたらき			加り(kcal)	産地情報	
			からだをつくるものになる	からだのちょうしをととのえる	エネルギーになる	たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)		
9 (木)	ごはん ポークカレー ごまじゃこサラダ		ぶたにく ★チーズ みそ ★ぎゅうにゅう	ちりめんじゃこ しょうが たまねぎ にんじん きゅうり	グリーンピース ★りんご キャベツ ごま	ごめ さとう じゃがいも あぶら ごま	609 21.1 19.1 2.7	米(コシヒカリ)：四街道 牛乳：千葉 米粉：佐倉 国産
10 (金)	*よつかいどうしないとういつメニュー* ごはん ちくさやき きょうふうそうに ツナとやさいのごまあえ はるか 鏡開き		★たまご とうふ ツナ ★ぎゅうにゅう	みそ にんじん こまつな ほうれんそう だいこん ねぎ ★はるか もやし	ごめ しらたま さとう さといも あぶら ごま	606 24.7 14.4 2.1	豚肉：岩手 北海道 青森 鶏肉：岩手	
13 (月)	*** せいじんのひ ***							にしん：ノルウェー たら：アメリカ
14 (火)	しょうゆラーメン はるまき れんこんサラダ		ぶたにく ★ぎゅうにゅう	しょうが ねぎ たけのこ にんにく しいたけ にんじん もやし こまつな れんこん にんじん コーン きゅうり	ちゅうかめん あぶら ごま マヨネーズ	606 23.9 23.7 2.8	きくらげ：四街道 にんじん：四街道 八街 だいこん：四街道 八街 ねぎ：佐倉	
15 (水)	ごはん まつかぜやき ちくぜんに はなみかん		とりにく ★だいず みそ ★ぎゅうにゅう	にんじん たけのこ たまねぎ いんげん れんこん しょうが しいたけ ★みかん	ごめ さとう あぶら パンこ こんにゃく ごま さといも	648 31.2 16.5 2.1	れんこん：佐倉 はくさい：佐倉 八街 キャベツ：千葉 愛知	
16 (木)	きなこあげパン にくだんごスープ こまつなのカルちゃんサラダ		きなこ ★チーズ とりにく ツナ ★ぎゅうにゅう	しょうが ねぎ にんじん パブリカ コーン こまつな しいたけ たまねぎ はくさい キャベツ	★パン はるさめ さとう さとう あぶら でんぷん	605 26.6 21.9 2.3	たまねぎ：北海道 にら：千葉 きゅうり：千葉 九州 かぼちゃ：メキシコ	
17 (金)	ごはん やさいたっぶりピビンパ スーミータン ヨーグルト		ぶたにく ★だいず ★たまご ★ぎゅうにゅう	★ヨーグルト きりぼしだいこん しいたけ はくさい もやし にんじん にんにく コーン たまねぎ こまつな ほうれんそう	ごめ でんぷん ごま さとう あぶら	624 24.7 17.2 2.1	もやし：栃木 パブリカ：韓国 セロリー：千葉 福岡	
20 (月)	ごはん たらのおいねーズやき はちほうみそしる やさいチップス		たら とりにく みそ とうふ ★ぎゅうにゅう	あぶらあげ みそ ★ぎゅうにゅう	だいこん ねぎ にんじん こまつな えのきだけ れんこん ごぼう かぼちゃ	ごめ さつまいも マヨネーズ じゃがいも さとう あぶら	614 29.9 18.8 2.1	さつまいも：四街道 さといも：四街道 じゃがいも：北海道
21 (火)	みそにこみうどん げんきのでるレバー こめこのさつまいもむしパン		とりにく あぶらあげ みそ ★ぎゅうにゅう	レバー あぶらあげ みそ ★ぎゅうにゅう	しいたけ れんこん しょうが ねぎ パブリカ こまつな	うどん さとう さつまいも ごめこ でんぷん ごま あぶら	631 24.8 20.6 2.0	しめじ：長野 新潟 えのきだけ：長野 埼玉
22 (水)	ごはん とうふのちゅうかに パンパンジーサラダ プリン		ぶたにく とうふ とりにく ★ぎゅうにゅう	にんにく きゅうり たけのこ しょうが こまつな しいたけ たまねぎ キャベツ きくらげ にんじん はくさい	ごめ あぶら さとう でんぷん	645 28.4 21.3 1.5	みかん：九州 四国 静岡 はるか：愛媛 高知 バナナ：フィリピン エクアドル	
23 (木)	コッペパン こまつなとツナのサラダ いちごジャム わふうとうにゅうシチュー		とりにく ★とうにゅう ★スキムミルク ★ぎゅうにゅう	ツナ みそ ★ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー たまねぎ こまつな しめじ もやし ごぼう ★レモン	★パン ごめこ ジャム マーガリン さつまいも ごま あぶら	604 25.4 20.3 2.0	
24 (金)	*がっこうきゅうしょくしゅうかん(24~30にち)* ごはん ふんわりナゲット だいこんのナムル チゲふうとんじる		とりにく とうふ みそ ツナ ★ぎゅうにゅう	ぶたにく みそ ★ぎゅうにゅう	だいこん たまねぎ はくさい ごめ ごま マヨネーズ さとう でんぷん あぶら	627 27.3 23.5 1.9		
27 (月)	*よつかいどうちゅうががっこうくとういつこんだて* ごはん とりにくのしおこうじからあげ いもにじる れんこんとひじきのサラダ はちみつゆずゼリー		とりにく ぶたにく ひじき なまあげ ★ぎゅうにゅう	みそ ★ぎゅうにゅう	にんにく ねぎ ごぼう しょうが えだまめ にんじん れんこん だいこん きゅうり	ごめ さといも ごめこ こんにゃく でんぷん マヨネーズ あぶら さとう ごま	679 30.3 19.3 2.2	
28 (火)	スパゲティ ミートソース とうにゅうコロッケ みそサラダ		とりにく ちくわ かんばち みそ ★チーズ ★ぎゅうにゅう	★ぎゅうにゅう	マッシュルーム ★トマト にんにく にんじん たまねぎ セロリー キャベツ こまつな れんこん	スパゲティ さとう あぶら ごま こむぎこ マーガリン	617 26.1 25.1 2.5	※材料名の (下線) が引いてあるたべものは四街道産、佐倉産、八街産の食材を使用する予定です。
29 (水)	ごはん マーボーどうふ やきぎょうざ フルーツポンチ		とりにく とうふ みそ ★ぎゅうにゅう	★ぎゅうにゅう	にんじん しいたけ たけのこ たまねぎ にんにく しょうが ★バナナ ★パイナップル ★みかん ★おうとう	ごめ さとう でんぷん あぶら	654 25.6 18.4 2.1	
30 (木)	ごまチーストースト ラビオリスープ ポパイサラダ		★チーズ ぶたにく のり ★ぎゅうにゅう	★ぎゅうにゅう	にんじん こまつな キャベツ ほうれんそう たまねぎ えのきだけ しいたけ	★パン あぶら ごま マヨネーズ さとう	618 24.2 27.5 2.9	*産地については、市場での納入が当日のため、最近の出荷状況及び普段からの取引の実績を考慮しての予定です。また、出荷制限や出荷禁止となった食品については市場に出回りません。
31 (金)	ごはん にしんのピリからに やさいのなっとうあえ とうふとなめこのみそしる		にしん ★なっとう あぶらあげ かつおぶし みそ ★ぎゅうにゅう	★ぎゅうにゅう	ほうれんそう なめこ もやし ねぎ にんじん こまつな	ごめ ごま でんぷん あぶら さとう	616 26.4 21.1 2.3	

※都合により、献立・材料が変更になることがあります。

全国学校給食週間について

明治22年に始まった学校給食は戦争により一時中断しましたが、ラウ(アメリカの民間団体)などからの援助をうけ、昭和21年12月24日に再開されました。この日を記念し、「学校給食感謝の日」が定められました。その後、給食の意義や役割についての理解や関心を深める週間として、1月24日から30日を「全国学校給食週間」としました。

1月27日(月) 統一献立

ぜんこくがっこうきゅうしょくしゅうかん
全国学校給食週間にあたり、四街道中学校区で統一献立を実施します。
じもと のうか かがたが ちば きょうりょく
地元の農家の方々とJA千葉みらいの協力により、四街道産の食べ物が毎日届けられています。統一献立では四街道でとれた食べ物をたくさん使い、地産地消メニューをお届けします。「食」について考えるよい機会となればと思います。

あけましておめでとございます

ふゆやす たの げんき す
冬休みは、楽しく元気に過ごせましたか?
いよいよ3学期が始まります。これから本格的に寒い日が続くノロウイルスに加えて、カゼやインフルエンザなど体調を崩しやすい季節です。病気に負けないようしっかり朝ごはんを食べて、元気に登校しましょう。

