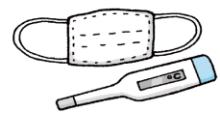




1月 よていこんだてひょう

★こんげつのきゅうしょくもくひょう
かんしやしてたべよう

「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7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					加熱(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	産地情報
			からだをつくるもとになる	からだのちょうしをとのえる	エネルギーになる				
8 (木)	こくとうパン りんごジャム こめこのシチュー ツナボパイスラダ はちみつレモンゼリー	牛乳	とりにく ★とうにゅう のり ★スキミルク ★なまクリーム ★ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん プロッコリー バセリ	こまつな ほうれんそう えのきだけ じやかいま	★パン ★りんごジャム あぶら じやかいま	ごめこ さとう さとう	693 26.2 18.8 1.8	米(ふさこがね) : 千葉 牛乳 : 千葉 米粉 : 佐倉 千葉
9 (金)	ハヤシライス ごまじゃこサラダ ヨーグルト	牛乳	ふたにく ★なまクリーム ちりめんじやこ ★ぎゅうにゅう	★ヨーグルト にんにく しょうが きゅうり	セロリー グリンピース にんじん	しめじ キャベツ にんじん	ごま さとう マーガリン	651 23.0 20.7 2.0	豚肉 : 鹿児島 青森 鶏肉 : 岩手
12 (月)	* * * せいじんのひ * * *								
13 (火)	*かがみびらきメニュー* ごはん マーボーどうふ しらたませんざい もやしとこまつなのナムル	牛乳	ふたにく とうふ みそ ★ぎゅうにゅう	あすき しいたけ たけのこ たまねぎ	にんじん もやし こまつな	にんにく しょうが たまねぎ	ごめ あん しらたま あぶら	699 28.4 16.6 2.3	にんじん : 四街道 八街 はくさい : 四街道 八街 だいこん : 四街道 八街 はねぎ : 佐倉 れんこん : 佐倉
14 (水)	かしわめし レバーときといものレモンソースかけ さつまじる ひとくちぎゅうにゅうプリン	牛乳	とりにく なまあげ みそ ★ぎゅうにゅう	ふたレバー ★プリン	ごぼう にんじん ねぎ	だいこん ★レモン れんこん はねぎ	しょうが ★マヨネーズ こまつな	664 28.1 19.5 2.1	ねぎ : 佐倉 ごぼう : 八街 キャベツ : 千葉 愛知 たまねぎ : 北海道
15 (木)	ココアあげパン にくだんこトマトスープ てつちょきんサラダ オレンジ	牛乳	とりにく レンズまめ ひじき ★ぎゅうにゅう	ソーセージ にんじん バセリ	しょうが にんじん たまねぎ	ねぎ パセリ こまつな	★パン さとう あぶら でんぶん	605 22.0 21.8 2.5	パセリ : 千葉 にら : 千葉 きゅうり : 千葉 九州 チングンサイ : 千葉 茨城
16 (金)	*よつかいどうしないとういつメニュー* ごはん ぶたにくのごまやき じぶに ポパイスラダ いよかん	牛乳	ふたにく みそ とりにく ★ぎゅうにゅう	のり みそ えのきだけ	にんにく こまつな にんじん たまねぎ	しょうが まいたけ ★いよかん	こめ さとう ごま こむぎこ	656 30.7 22.1 1.9	もやし : 栃木 セロリー : 千葉 静岡 かぶ : 千葉 パプリカ : 韓国 茨城
19 (月)	ごはん しいらのわふうドレッシングかけ みそごまあえ すいとんじる	牛乳	しいら ソーセージ みそ ★ぎゅうにゅう	とりにく ソーセージ こまつな にんじん	しょうが もやし こまつな	だいこん にんじん	ごめ でんぶん あぶら さとう	628 29.0 16.4 2.4	さつまいも : 四街道 さといも : 四街道 じゃがいも : 北海道
20 (火)	みそラーメン あげぎょうざ ツナサラダ プリン	牛乳	ふたにく みそ ツナ ★ぎゅうにゅう	★チーズ ★プリン	にんにく きゅうり にんじん	しょうが にら こまつな	ねぎ あぶら でんぶん さとう	616 24.9 23.5 2.4	ピーマン : 千葉
21 (水)	ごはん はるまき だいこんのオイスターソースに プロッコリーのちゅうかあえ	牛乳	ふたにく なまあげ ★うずらたまご ★ぎゅうにゅう	ソーセージ だいこん にんじん	にんにく しょうが だいこん コーン	きくらげ チングンサイ プロッコリー	こめ あぶら さとう ごま	656 23.1 22.5 2.1	さといも : 四街道 じゃがいも : 北海道
22 (木)	ハニーレモントースト ポークピーンズ こまつなサラダ はなみかん	牛乳	★だいす ふたにく ツナ ★ぎゅうにゅう	★レモン にんじん	にんにく きゅうり にんじん	キャベツ グリンピース たまねぎ	★よくパン マーガリン はちみつ さとう	641 26.1 23.2 2.6	しめじ : 長野 新潟 えのきだけ : 長野 埼玉 きくらげ : 四街道
23 (金)	*かっこうきゅうしょくしゅうかん(24~30にち)* ごはん うみのかおりのハンバーグ やさいのなっとうあえ ごまみそしる	牛乳	ふたにく とりにく ひじき ★ぎゅうにゅう	★とうにゅう とうふ みそ かつおぶし	にんじん ほうれんそう かいじ えだまめ	ねぎ もやし だいこん しめじ	こめ パンこ さとう でんぶん	646 31.4 20.3 2.1	みかん : 九州 四国 静岡 いよかん : 和歌山 オレンジ : オーストラリア アメリカ
26 (月)	*よつかいどうちゅううがっこくとういつこんだて* こんさいビラフ さといもとレバーのあまからあえ とうにゅうスープ きゅうしょくしゅうかんりんごゼリー	牛乳	ソーセージ ふたレバー とりにく ★ぎゅうにゅう	★とうにゅう にんじん れんこん だいこん	にんにく たまねぎ にんじん こまつな	ねんこん しめじ バセリ だいこん	こめ ★バター こめこ さとう	632 25.0 17.6 2.1	
27 (火)	ピピンバとん とうふとこまつなちゅうかスープ キャラメルポテト	牛乳	ふたにく みそ とうふ ★ぎゅうにゅう	★たまご ★だいす ★なまクリーム	にんにく しょうが もやし こまつな	たまねぎ にんじん にんじん	でんぶん あぶら さとう ごま	669 27.1 25.3 2.0	
28 (水)	ごはん ふわふわたまごやき いためやさいのみそスープ いちご	牛乳	★たまご ふたにく ★チーズ みそ ★ぎゅうにゅう	ふたにく なまあげ コーン みそ ★ぎゅうにゅう	たまねぎ グリンピース にんじん もやし こまつな	にんじん ねぎ ★いちご バブリカ きくらげ	こめ さとう あぶら やまいも	616 27.4 21.3 1.9	
29 (木)	ピザトースト しおぶたカレーポトフ フルーツしらたま	牛乳	ソーセージ ★チーズ ふたにく ★ぎゅうにゅう	★とうにゅう ★バナナ ★バナナ マッシュルーム	にんにく にんじん たまねぎ ★バイン	★うとう ★バセリ はくさい こまつな	しらたま じやがいも じやがいも さとう	642 24.2 19.4 2.7	
30 (金)	いわしごはん ちくぜんに いそべあえ いよかん	牛乳	いわし とりにく のり ★ぎゅうにゅう	しょうが もやし だいこん にんじん ごぼう	もやし たまねぎ たまねぎ いんげん こまつな	さとう でんぶん あぶら さとう	ごま つきこんにゅく あぶら さとう	623 24.8 18.4 2.2	

※都合により、献立・材料が変更になることがあります。

あけましておめでとうございします

ふゆやす
冬休みは、たの
けんき
す
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き
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と朝ごはんを食べて、
げんき
よここう
元気に登校しましょう。



“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、ララ(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26日(月) 統一献立

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 かたがた ちば きょうりょく よつかいどう とういつこんだて じゅうじ
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
たのもの つかが ちんちんじょう とど かんが きかい おも うも さ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。

項目	平均値	基準値
エネルギー	646kcal	650kcal
たんぱく質	26.3g	21~32g
脂質	16.3%	13~20%
食塩相当量	20.5g 28.5%	14~21g 20~30%
	2.2g	2g未満