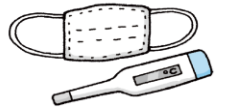




1月 よていこんだてひょう

★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			加リ-(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)	
8(木)	こくとうパン りんごジャム こめこのシチュー ツナボパイサラダ はちみつレモンゼリー		とりにく ツナ ★とうにゅう のり ★スキムミルク ★なまクリーム ★ぎゅうにゅう	たまねぎ こまつな にんじん ほうれんそう ブロッコリー えのきだけ パセリ	★パン こめこ ★りんごジャム ★バター あぶら さとう じゃがいも	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		ぶたにく ★ヨーグルト ★なまクリーム ちりめんじゃこ ★ぎゅうにゅう	たまねぎ セロリー しめじ にんにく グリンピース しょうが キャベツ きゅうり にんじん	こめ ごま あぶら さとう こむぎこ 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 ***						しいら: 長崎 いわし: 銚子 えび: インド パキスタン いか: ベルー
13(火)	*かがみびらきメニュー* ごはん マーボーどうふ しらたまぜんざい もやしとこまつなのナムル		ぶたにく あずき とうふ みそ ★ぎゅうにゅう	にんじん にんにく しいだけ しょうが たけのこ もやし たまねぎ こまつな	こめ ごま さとう あん でんぶん 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 ねぎ: 佐倉 ごぼう: 八街 キャベツ: 千葉 愛知 たまねぎ: 北海道 パセリ: 千葉 にら: 千葉 きゅうり: 千葉 九州 チンゲンサイ: 千葉 茨城 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 ピーマン: 千葉
14(水)	かしわめし レバーとさ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		とりにく ぶたレバー なまあげ ★プリン みそ ★ぎゅうにゅう	ごぼう だいこん しょうが にんじん ねぎ ★レモン しいだけ れんこん はねぎ こまつな	こめ こんにゃく ごま あぶら さといも さとう こめこ さつまいも でんぶん	664 28.1 19.5 2.1	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 ねぎ: 佐倉 ごぼう: 八街 キャベツ: 千葉 愛知 たまねぎ: 北海道 パセリ: 千葉 にら: 千葉 きゅうり: 千葉 九州 チンゲンサイ: 千葉 茨城 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 ピーマン: 千葉
15(木)	ココアあげパン にくだんこトマトスープ てつちょぎんサラダ オレンジ		とりにく ソーセージ レンズまめ ひじき ★ぎゅうにゅう	しょうが ねぎ セロリー ★オレンジ にんにく にんじん パセリ たまねぎ こまつな	★パン さとう あぶら でんぶん	605 22.0 21.8 2.5	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 ねぎ: 佐倉 ごぼう: 八街 キャベツ: 千葉 愛知 たまねぎ: 北海道 パセリ: 千葉 にら: 千葉 きゅうり: 千葉 九州 チンゲンサイ: 千葉 茨城 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 ピーマン: 千葉
16(金)	*よつかいどうしない どういつメニュー* ごはん ぶたにくのごまやき じぶに ボパイサラダ いよかん		ぶたにく のり みそ とりにく ★ぎゅうにゅう	にんにく しょうが たけのこ こまつな にんじん たまねぎ えのきだけ まいだけ ★いよかん ほうれんそう	こめ あぶら さとう はなふ ごま こむぎこ	656 30.7 22.1 1.9	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 ねぎ: 佐倉 ごぼう: 八街 キャベツ: 千葉 愛知 たまねぎ: 北海道 パセリ: 千葉 にら: 千葉 きゅうり: 千葉 九州 チンゲンサイ: 千葉 茨城 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 ピーマン: 千葉
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		しいら とりにく ソーセージ みそ ★ぎゅうにゅう	しょうが だいこん もやし こまつな にんじん	こめ ごま でんぶん こめこ あぶら こむぎこ さとう	628 29.0 16.4 2.4	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 ねぎ: 佐倉 ごぼう: 八街 キャベツ: 千葉 愛知 たまねぎ: 北海道 パセリ: 千葉 にら: 千葉 きゅうり: 千葉 九州 チンゲンサイ: 千葉 茨城 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 ピーマン: 千葉
20(火)	みそラーメン あげぎょうざ ツナサラダ プリン		ぶたにく ★チーズ みそ ★プリン ツナ ★ぎゅうにゅう	にんにく しょうが ねぎ きゅうり にら もやし ★レモン にんじん こまつな	ちゅうかめん あぶら でんぶん さとう	616 24.9 23.5 2.4	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 ねぎ: 佐倉 ごぼう: 八街 キャベツ: 千葉 愛知 たまねぎ: 北海道 パセリ: 千葉 にら: 千葉 きゅうり: 千葉 九州 チンゲンサイ: 千葉 茨城 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 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 ブロッコリーのちゅうかあえ		ぶたにく ソーセージ なまあげ ★うすらたまご ★ぎゅうにゅう	にんにく きくらげ しょうが チンゲンサイ だいこん ブロッコリー にんじん コーン	こめ あぶら さとう ごま	656 23.1 22.5 2.1	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 ねぎ: 佐倉 ごぼう: 八街 キャベツ: 千葉 愛知 たまねぎ: 北海道 パセリ: 千葉 にら: 千葉 きゅうり: 千葉 九州 チンゲンサイ: 千葉 茨城 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 ピーマン: 千葉
22(木)	ハニーレモントースト ポークビーンズ こまつなサラダ はなみかん		★だいず ぶたにく ツナ ★ぎゅうにゅう	★レモン にんじん キャベツ にんにく きゅうり こまつな しょうが グリンピース たまねぎ ★みかん	★しょくパン あぶら マーガリン はちみつ さとう	641 26.1 23.2 2.6	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 ねぎ: 佐倉 ごぼう: 八街 キャベツ: 千葉 愛知 たまねぎ: 北海道 パセリ: 千葉 にら: 千葉 きゅうり: 千葉 九州 チンゲンサイ: 千葉 茨城 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 ピーマン: 千葉
23(金)	*が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		ぶたにく ★とうにゅう とりにく とうふ なっとう ひじき みそ かつおぶし ★ぎゅうにゅう	たまねぎ ねぎ こまつな にんじん ほうれんそう もやし しいだけ だいこん えだまめ しめじ	こめ ごま パンこ ねりごま さとう じゃがいも でんぶん	646 31.4 20.3 2.1	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 ねぎ: 佐倉 ごぼう: 八街 キャベツ: 千葉 愛知 たまねぎ: 北海道 パセリ: 千葉 にら: 千葉 きゅうり: 千葉 九州 チンゲンサイ: 千葉 茨城 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 ピーマン: 千葉
26(月)	*よつかいどうちゅうがっこうく どういつこんだて* こんさいピラフ 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		ソーセージ ★とうにゅう ぶたレバー とりにく ★ぎゅうにゅう	にんにく コーン れんこん たまねぎ しめじ パセリ にんじん ごぼう こまつな しょうが だいこん	こめ ごま ★バター じゃがいも こめこ あぶら さといも	632 25.0 17.6 2.1	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 ねぎ: 佐倉 ごぼう: 八街 キャベツ: 千葉 愛知 たまねぎ: 北海道 パセリ: 千葉 にら: 千葉 きゅうり: 千葉 九州 チンゲンサイ: 千葉 茨城 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 ピーマン: 千葉
27(火)	ビビンバどん とうふとこまつなのちゅうかスープ キャラメルポテト		ぶたにく ★たまご みそ ★だいず とうふ ★なまクリーム ★ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ しょうが にんじん もやし こまつな	こめ でんぶん あぶら さつまいも さとう マーガリン ごま	669 27.1 25.3 2.0	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 ねぎ: 佐倉 ごぼう: 八街 キャベツ: 千葉 愛知 たまねぎ: 北海道 パセリ: 千葉 にら: 千葉 きゅうり: 千葉 九州 チンゲンサイ: 千葉 茨城 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 ピーマン: 千葉
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		★たまご ぶたにく とりにく なまあげ ★チーズ みそ ★ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しょうが グリンピース だいこん にんにく コーン もやし ねぎ ★いちご パプリカ きくらげ こまつな	こめ さとう あぶら やまいも	616 27.4 21.3 1.9	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 ねぎ: 佐倉 ごぼう: 八街 キャベツ: 千葉 愛知 たまねぎ: 北海道 パセリ: 千葉 にら: 千葉 きゅうり: 千葉 九州 チンゲンサイ: 千葉 茨城 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 ピーマン: 千葉
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		ソーセージ ★チーズ ぶたにく ★ぎゅうにゅう	にんにく にんじん ★おうとう ピーマン かぶ パセリ ★みかん たまねぎ ★バナナ はくさい マッシュルーム ★パイナップル こまつな	★しょくパン しらたま あぶら じゃがいも さとう	642 24.2 19.4 2.7	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 ねぎ: 佐倉 ごぼう: 八街 キャベツ: 千葉 愛知 たまねぎ: 北海道 パセリ: 千葉 にら: 千葉 きゅうり: 千葉 九州 チンゲンサイ: 千葉 茨城 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 ピーマン: 千葉
30(金)	いわしごはん ちくぜんに いそべあえ いよかん		いわし とりにく のり ★ぎゅうにゅう	しょうが もやし しいだけ にんじん ごぼう たけのこ たまねぎ いんげん ★いよかん こまつな	こめ ごま でんぶん つきこんにゃく あぶら さといも さとう	623 24.8 18.4 2.2	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 ねぎ: 佐倉 ごぼう: 八街 キャベツ: 千葉 愛知 たまねぎ: 北海道 パセリ: 千葉 にら: 千葉 きゅうり: 千葉 九州 チンゲンサイ: 千葉 茨城 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 ピーマン: 千葉

※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)などからの援助を受け、昭和21年1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

ぜんこくがっこうきゅうしょくしゅうかんにあたり、よつかいどうちゅうがっこうく どういつこんだてにじっし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。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せう

ふゆやすの、たのしくげんきにす冬休みは、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朝ごはんを食べて、げんきにようこ元気に登校しましょう。

