



6月 きゅうしょくよていこんだてひょう



ほくぶくん

※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。

令和7年度 四街道市立北部学校給食共同調理場

ほくぶちゃん

ひづけ	ぎゅう にゅう	こんだてめい	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	おもなざいりょうとそのはたらき					
				あか		みどり		き	
				からだをつくるもとになる		からだのちようしをととのえるもとになる		エネルギーのもとになる	
2 (月)		セルフやきにくのつけごはん とりにくとかいそうのあえもの バナナ	651 27.0 21.2 1.7	ぶたにく なまあげ だいず とりにく	ぎゅうにゅう ひじき こんぶ くきわかめ	にんじん こまつな たまねぎ もやし コーン	にんにく しょうが ななめがた えだまめ パナナ	こめ おろし さとう	ごまあぶら ごま
3 (火)		ごはん たらのおいねずやき じゃがいものうまに ブロッコリーとチキンのサラダ	623 31.4 18.1 2.0	たら とりにく さつまあげ	ぎゅうにゅう さつまあげ	パセリ にんじん ブロッコリー	にんにく たまねぎ カリフラワー コーン	こめ じゃがいも さとう	マヨネーズ サラダあぶら ごま
4 (水)		しよくパン いちごジャム タンドリーチキン しろいんげんまめのポタージュ こまつなのカルちゃんサラダ	611 31.4 22.0 2.4	とりにく しろいんげんまめ とうにゅう ツナ	ぎゅうにゅう ヨーグルト チーズ なまクリーム スキムミルク	トマト にんじん ブロッコリー にんにく こまつな レモン たまねぎ キャベツ	しょうが にんにく たまねぎ コーン	パン ジャム じゃがいも さとう	マーガリン サラダあぶら ごま
5 (木)		ごはん いかのねぎしおやき にくどうふ ごまみそあえ	630 32.6 21.0 2.1	いか ぶたにく やきどうふ みそ	ぎゅうにゅう さつまあげ	にんじん こまつな たまねぎ しいたけ	しょうが ななめがた えのきたけ キャベツ	こめ さとう	ごまあぶら サラダあぶら ごま
6 (金)		ごはん チキンチキンごぼう たぬきじる じゃこポテト	628 26.1 22.0 2.0	とりにく あぶらあげ さつまあげ	ぎゅうにゅう ちりめん あおさのり	にんじん こまつな ななめがた しいたけ	ごぼう しょうが えだまめ だいこん コーン	こめ でんぷん さとう	だいずあぶら ごまあぶら マヨネーズ じゃがいも
9 (月)		やきカレーパン ポークビーンズ ブロッコリーときのこのソテー	654 29.9 26.0 3.0	ぶたにく しろいんげんまめ ウインナー	ぎゅうにゅう チーズ なまクリーム	ピーマン トマト にんじん パセリ	にんにく しょうが たまねぎ エリンギ しめじ	パン じゃがいも さとう	サラダあぶら
10 (火)		ごはん やきぎょうざ トックスープ きりぼしだいこんのスタミナあえ カルシウムウエハース	634 21.6 20.6 2.1	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう さつまあげ	にんじん にら キャベツ	えのきたけ しょうが ななめがた しいたけ きゅうり	こめ ぎょうざのかわ トック さとう	ごまあぶら サラダあぶら ごま ウエハース
11 (水)		セルフとりのてりやきどん いそべあえ フルーツしらたま	640 26.1 15.1 1.4	とりにく さつまあげ のり	ぎゅうにゅう のり	こまつな ほうれんそう もも	えのきたけ パイン レモン	こめ さとう しらたま ゼリー	サラダあぶら
12 (木)		ごはん わふうおろしハンバーグ むらくもじる キャロットサラダ	611 25.8 22.8 2.0	ぶたにく とりにく とうふ たまご ツナ	ぎゅうにゅう さつまあげ	にんじん こまつな たまねぎ きゅうり	だいこん ななめがた きゅうり たまねぎ	こめ さとう でんぷん	サラダあぶら
13 (金)		ちばけんみんのひこんだて いわしのかばやき ごはん いわしのかばやき とんじる スタミナなっとうあえ にんじんゼリー	631 26.6 21.3 2.1	いわし ぶたにく あぶらあげ とうふ	ぎゅうにゅう なっとう	にんじん こまつな ななめがた にんにく	しょうが ごぼう だいこん もやし	こめ ゼリー でんぷん さとう じゃがいも	だいずあぶら サラダあぶら ごまあぶら ごま
16 (月)		ごはん とりにくのしおこうじやき とりだんごじる ひじきののもの ヨーグルト	632 30.2 19.3 2.0	とりにく うずらたまご ぶたにく	ぎゅうにゅう ひじき ヨーグルト	にんじん こまつな しょうが	キャベツ ななめがた しいたけ えだまめ	こめ はるさめ さとう	ごまあぶら サラダあぶら
17 (火)		セルフプルコギどん チョレギサラダ フルーツあんにんどうふ	639 20.0 18.8 1.5	ぶたにく のり	ぎゅうにゅう のり	にんじん にら もやし	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり パイン もも	こめ おろし さとう ゼリー	ごまあぶら ごま サラダあぶら
18 (水)		ごはん さばのみそやき しおにくじゃが とうふサラダ	655 27.5 22.9 1.9	さば ぶたにく とうふ かつおぶし	ぎゅうにゅう のり	にんじん はねぎ キャベツ	しょうが にんにく たまねぎ コーン	こめ さとう でんぷん じゃがいも	ごまあぶら サラダあぶら
19 (木)		きなこあげパン おまめとこざかな ABCスープ じゃがいものカレーチーズいため	621 26.1 23.8 2.2	きなこ だいず とりにく	ぎゅうにゅう チーズ かたくちいわし	にんじん パセリ トマト	にんにく たまねぎ キャベツ コーン	パン さとう マカロニ じゃがいも	だいずあぶら サラダあぶら マーガリン ごま
20 (金)		じばさんこんだて じばさんカレーライス こまつなマヨネーズあえ すいか	680 23.4 22.4 1.8	ぶたにく だいず ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト こまつな	にんにく しょうが たまねぎ コーン	こめ おろし じゃがいも さとう	サラダあぶら マヨネーズ
23 (月)		やきそば はるまき ブロッコリーとコーンのサラダ	617 22.4 31.0 2.4	ぶたにく だいず ツナ	ぎゅうにゅう あおさのり	にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ もやし コーン	ちゅうかめん はるまきのかわ さとう	サラダあぶら だいずあぶら
24 (火)		ごはん ぶたにくのしょうがやき とうにゅうじる ぶたしゃぶサラダ	631 31.2 23.6 1.9	ぶたにく とりにく とうふ とうにゅう	ぎゅうにゅう かんてん みそ	にんじん こまつな キャベツ	しょうが ごぼう だいこん ななめがた にんにく	こめ さといも さとう	サラダあぶら ごまあぶら ごま
25 (水)		セルフタコライス もずくとたまごのスープ ふラスク	631 24.4 21.6 2.0	ぶたにく だいず とりにく とうふ	ぎゅうにゅう チーズ もずく たまご	ピーマン トマト にんじん	にんにく キャベツ たまねぎ コーン	こめ おろし さとう でんぷん	サラダあぶら ごまあぶら マーガリン
26 (木)		ごはん あじいそべフライ どさんこじる チキンサラダ	637 30.2 21.5 1.9	あじ ぶたにく みそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ たまねぎ もやし	にんにく しょうが コーン キャベツ	こめ パンこ じゃがいも さとう	だいずあぶら ごまあぶら バター ごま サラダあぶら
27 (金)		チキンライス とりにくのパンこやき ごぼうサラダ はちみつレモンゼリー	666 28.1 20.5 1.8	とりにく ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん パジル マッシュルーム	にんにく たまねぎ コーン ごぼう	こめ パンこ ゼリー さとう	サラダあぶら マヨネーズ ごま
30 (月)		ごはん たらの特選ソースがけ みそワナンスープ スタミナあえ ヨーグルト	629 29.2 18.7 2.2	たら ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん しょうが ななめがた もやし	にんにく たまねぎ コーン キャベツ	こめ さとう でんぷん ワンタン	ごまあぶら サラダあぶら ごま

食材産地情報

米 四街道市・千葉
パン(小麦粉) 千葉・北海道
牛乳 千葉
豚肉 千葉・青森・岩手
鶏肉 岩手
ハム 兵庫・広島・京都
ウインナー 千葉・群馬
鶏卵 栃木・茨城・群馬
うずら卵 日本
鰯 タイ・ベトナム
鰯 千葉・長崎
ちりめん タイ
鯖 北海道
鱈 アメリカ・ロシア
いか ペルー
ツナ タイ
かつお節 静岡・鹿児島
白いんげん豆 北海道
大豆 宮崎・アメリカ
里芋 日本
じゃが芋 長崎・千葉
ハゲ市・佐倉市
枝豆 北海道
カリフラワー メキシコ
キャベツ 茨城・群馬
きゅうり 千葉・群馬
ごぼう 九州・群馬・青森
小松菜 千葉・茨城
根生菜 熊本
大根 千葉・青森・山形
切干大根 宮崎
玉葱 北海道・四街道市
コーン タイ
トマト 佐倉市・イタリア
にら 千葉・栃木
人参 千葉・八街市・佐倉市
にんにく 青森
長葱 茨城
葉葱 佐倉市
パセリ 千葉
ピーマン 茨城・鹿児島・高知
ブロッコリー エクアドル
ほうれん草 宮崎
もやし 栃木・福島
すいか 八街市
パイン フィリピン
バナナ フィリピン
黄桃 ギリシャ
レモン アルゼンチン
えのき茸 長野・埼玉
エリンギ 長野
木耳 日本
干椎茸 九州・岩手
しめじ 長野・新潟
マッシュルーム 千葉
あおさのり 愛知
のり 有明・瀬戸内海
ひじき 韓国
もずく 沖縄

※産地については、市場での調達が納入当日のため、最新の出荷状況及び普段からの取引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。

きゅうしょくをたべ
るまえは、せっけん
をつかって、てを
きれいにあらおう!



※献立表に記載してある食品は主に使用している食品であり、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。

※食材の入荷状況等の都合により、献立や材料が変わる場合があります。

6/4~10は、はとくちの
けんこうしゅうかんです



きゅうしょくのもちものチェックひょう

☆ ハンカチ ☆ ランチョンマット ☆ マスク

	1カ月の平均値	栄養基準量
エネルギー	636kcal	650kcal
たんぱく質(※)	27.2g (17.1%)	(13~20%)
脂質(※)	21.6g (30.6%)	(20~30%)
食塩相当量	2.0g	2.0g未満

※学校給食における摂取エネルギーに対する割合

いただきます～す

給食だより
令和7年6月
四街道市学校栄養士会

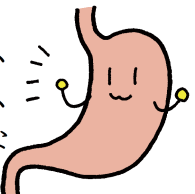
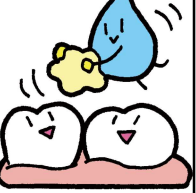
＊育て！元気な四街道っ子＊ ～子どもに身につけてもらいたい食習慣～

～6月4日から10日は 歯と口の健康週間～よくかんで食べよう

丈夫な歯で毎日の食事を楽しむことは、全身の健康にもつながります。丈夫で健康な歯を維持するためには、「歯みがき」はもちろんのこと、よくかむことを習慣づけることが大切です。6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。歯の健康とよくかむことの関係について、考えてみましょう。



よくかむことの効果

消化吸収がよくなる 食べ物が細くなり、唾液とよく混ざるため、消化吸収がしやすくなります。 	脳が活性化する あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。 
肥満を防ぐ よくかむと、脳の満腹中枢が刺激され、食べ過ぎを防ぎます。 	むし歯を予防する 唾液によって口の中に残った食べかすを流し、むし歯を予防します。 

かむ回数を増やすために



かみごたえのある食べ物を食べる。飲み物や汁物などの水分で食材を大きく切る。流し込まない。

かむ力をつけよう

よくかむためには「かむ力」も必要です。かみごたえのある食べ物を、食事や間食に習慣的に取り入れ、かむ力をつけましょう。



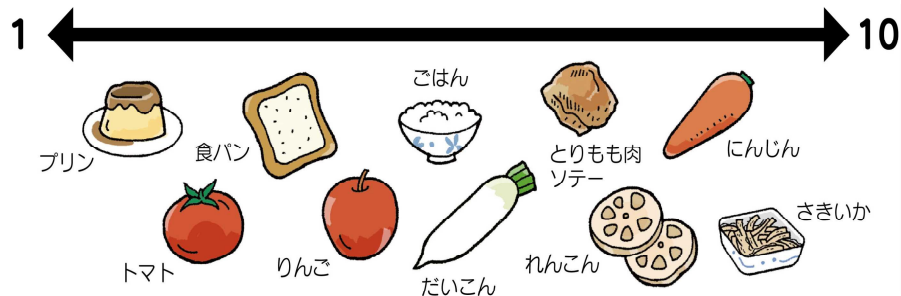
「だらだら食べ」に注意！

食後、口の中は酸性に傾いています。唾液はそれを元の状態に戻し、歯の表面を修復する役目をしています。



ところが、いつまでも食べ続ける「だらだら食べ」やゲームなどをしながらの「ながら食べ」をすると、いつまでも口の中は酸性に傾いたままで、むし歯になりやすくなります。食事や間食は時間を決め、食後は歯みがきをしましょう。

食品のかみごたえ度



出典:「食物かみごたえ早見表」(風人社)

※かみごたえ度は数値が増えるほどかみごたえが大きくなります。この数値は器械による測定値と筋電図による人のそしゃく筋活動量に基づいたものです。

～レッツ チャレンジ クッキング～ チキンチキンごぼう

《材料》(4人分)

鶏むね肉	300g
☆ 酒	小さじ1
☆ おろししょうが	小さじ1
ごぼう	150g
むき枝豆	30g
片栗粉・揚げ油	適宜
しょうゆ	大さじ2
砂糖	大さじ2
★ 酒	大さじ1
★ みりん	小さじ1
★ 水	大さじ2

《作り方》

- ①鶏肉は一口大に切り、☆で下味をつける。
ごぼうは5ミリの厚さの斜め切りにする。
むき枝豆はゆでておく。
- ②ごぼうに片栗粉をまぶし、カラリと揚げる。
鶏肉も片栗粉をまぶし、から揚げにする。
- ③★を鍋に合わせて、ひと煮立ちさせ、②と枝豆をからめる。

ごぼうをれんこんやさつまいもにしても美味しいです。
かみかみメニューにもおすすめ！

