



6月給食予定献立表



ほくぶくん

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

日 付	牛乳	献立名	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	主 な 材 料 と そ の 働 き					
				体をつくるものになる		体の調子を整えるものになる		エネルギーのもとになる	
				1群	2群	3群	4群	5群	6群
				肉・魚・卵 豆・豆製品	海藻・小魚 牛乳・乳製品	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・芋 砂糖	油脂 脂肪の多い食品
2 (月)		焼き肉のつけご飯 鶏肉と海藻の和え物 バナナ	780 32.1 24.6 2.1	豚肉 生揚げ 大豆 鶏肉	牛乳 ひじき こんぶ くさわかめ	人参 小松菜 玉葱 もやし コーン	にんにく 生姜 長葱 キャベツ 枝豆 バナナ	米 大麦 砂糖	ごま油 ごま
3 (火)		ご飯 鱈のオイネーズ焼き じゃが芋のうま煮 ブロッコリーとチキンのサラダ	763 39.5 20.8 2.5	鱈 鶏肉 さつま揚げ	牛乳	パセリ 人参 ブロッコリー	にんにく 玉葱 カリフラワー コーン	米 じゃが芋 砂糖	マヨネーズ サラダ油 ごま
4 (水)		食パン 苺ジャム タンドリーチキン 白いんげん豆のポタージュ 小松菜のカルちゃんサラダ	775 40.7 26.8 3.1	鶏肉 白いんげん豆 豆乳 ツナ	牛乳 ヨーグルト チーズ 生クリーム スキムミルク	トマト 人参 生姜 ブロッコリー にんにく 小松菜 レモン 玉葱 キャベツ コーン	米 パン ジャム じゃが芋 砂糖	マーガリン サラダ油	
5 (木)		定期テスト							
6 (金)		ご飯 チキンチキンごぼう たぬき汁 じゃこポテト チーズ	795 33.2 28.2 2.8	鶏肉 油揚げ さつま揚げ	牛乳 ちりめん あおさのり チーズ	人参 小松菜 長葱 椎茸 コーン	ごぼう 生姜 枝豆 大根 じゃが芋	米 でん粉 砂糖 じゃが芋	大豆油 ごま油 マヨネーズ
9 (月)		焼きカレーパン ポークビーンズ ブロッコリーときのこのソテー	792 35.0 29.8 3.6	大豆 豚肉 白いんげん豆 ウィンナー	牛乳 チーズ 生クリーム	ピーマン トマト 人参 パセリ ブロッコリー	にんにく 生姜 玉葱 エリンギ しめじ	米 じゃが芋 砂糖	サラダ油
10 (火)		ご飯 焼き餃子2個 トックスープ 切干大根のスタミナ和え Caウエハース	783 26.1 24.7 2.7	豚肉 鶏肉	牛乳	人参 にら 生姜 長葱 キャベツ 椎茸 きゅうり 切干大根	米 餃子の皮 トック 砂糖 ウエハース	ごま油 サラダ油 ごま	
11 (水)		鶏の照り焼き丼 磯辺和え フルーツ白玉	777 31.1 16.9 1.8	鶏肉	牛乳 のり	小松菜 ほうれん草 桃 パイン レモン	えのき茸 キャベツ 白玉 ゼリー	米 砂糖 白玉 ゼリー	サラダ油
12 (木)		ご飯 和風おろしハンバーグ むらくも汁 キャロットサラダ 千葉県民の日献立 鰯の蒲焼き	782 33.0 29.4 2.6	豚肉 鶏肉 豆腐 卵 ツナ	牛乳	人参 小松菜	大根 長葱 きゅうり 玉葱	米 砂糖 でん粉	サラダ油
13 (金)		ご飯 鰯の蒲焼き 豚汁 スタミナ納豆和え 千葉県産人参ゼリー	767 32.1 25.1 2.6	鰯 豚肉 油揚げ 豆腐 味噌 納豆	牛乳	人参 小松菜	生姜 ごぼう 大根 長葱 にんにく もやし	米 ゼリー でん粉 砂糖 じゃが芋 ごま	大豆油 サラダ油 ごま油 ごま
16 (月)		ご飯 鶏肉の塩こうじ焼き 鶏団子汁 ひじきの煮物 ヨーグルト	766 37.7 22.6 2.5	鶏肉 うずら卵 豚肉	牛乳 ひじき ヨーグルト	人参 小松菜	キャベツ 長葱 椎茸 生姜 枝豆	米 春雨 砂糖	ごま油 サラダ油
17 (火)		プルコギ丼 チョレギサラダ フルーツ杏仁豆腐	777 23.5 21.6 1.8	豚肉	牛乳 のり	人参 にら 玉葱 もやし キャベツ きゅうり パイン 桃 レモン	米 大麦 砂糖 ゼリー	ごま油 ごま サラダ油	
18 (水)		ご飯 鯖の味噌焼き 塩肉じゃが 豆腐サラダ	817 34.7 28.3 2.4	鯖 味噌 豚肉 豆腐 鯉節	牛乳 のり	人参 葉葱	生姜 にんにく 玉葱 キャベツ コーン 枝豆	米 砂糖 でん粉 じゃが芋	ごま油 サラダ油
19 (木)		きな粉揚げパン お豆と小魚 ABCスープ じゃが芋のカレーチーズ炒め	779 31.1 28.9 2.8	きな粉 大豆 鶏肉	牛乳 チーズ 片口いわし	人参 パセリ トマト	にんにく 玉葱 キャベツ コーン	パン 砂糖 マカロニ じゃが芋 ごま	大豆油 サラダ油 マーガリン
20 (金)		地場産献立 地場産カレーライス こまつなマヨネーズ和え すいか	817 27.7 26.1 2.2	豚肉 大豆 ツナ	牛乳	人参 トマト 小松菜	にんにく 生姜 玉葱 コーン	米 大麦 じゃが芋 砂糖	サラダ油 マヨネーズ
23 (月)		焼きそば コッペパン 春巻き ブロッコリーとコーンのサラダ	827 29.6 35.2 3.3	豚肉 大豆 ツナ	牛乳 あおさのり	人参 ブロッコリー	玉葱 キャベツ もやし コーン	中華麺 春巻きの皮 砂糖 パン	サラダ油 大豆油
24 (火)		ご飯 豚肉の生姜焼き 豆乳汁 豚しゃぶサラダ	766 37.5 27.5 2.3	豚肉 鶏肉 豆腐 豆乳 味噌	牛乳 寒天	人参 小松菜	生姜 枝豆 大根 長葱 キャベツ きゅうり にんにく	米 里芋 砂糖	サラダ油 ごま油 ごま
25 (水)		タコライス もずくと卵のスープ 麩ラスク	767 29.0 25.0 2.4	豚肉 大豆 鶏肉 豆腐 卵	牛乳 チーズ もずく	ピーマン トマト 人参 葉葱	にんにく キャベツ 玉葱 コーン 椎茸	米 大麦 砂糖 でん粉 麩	サラダ油 ごま油 マーガリン
26 (木)		ご飯 鰯磯辺フライ どさんこ汁 チキンサラダ	768 35.9 24.6 2.3	鰯 豚肉 味噌 鶏肉	牛乳	人参 葉葱	にんにく 生姜 玉葱 もやし コーン キャベツ 枝豆	米 パン粉 じゃが芋 砂糖	大豆油 ごま油 バター ごま サラダ油
27 (金)		チキンライス 鶏肉のパン粉焼き ごぼうサラダ はちみつレモンゼリー	791 35.6 24.2 2.2	鶏肉 大豆 ツナ	牛乳	人参 パジル	にんにく 玉葱 コーン マッシュルーム ごぼう 枝豆	米 パン粉 ゼリー 砂糖	サラダ油 マヨネーズ ごま
30 (月)		ご飯 鱈のチリソースがけ 味噌ワタンスープ スタミナ和え ヨーグルト	758 36.1 21.4 2.7	鱈 豚肉 味噌	牛乳 ヨーグルト	人参 木耳 キャベツ きゅうり	にんにく 生姜 玉葱 長葱 もやし コーン	米 砂糖 でん粉 ワタンスープ	ごま油 サラダ油 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
ウィンナー 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
鰯 アメリカ・ロシア
いか ベルー
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
ハチマキ 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
根生姜 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、市場での調達に納入当日のため、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。

給食を食べる前は、
石けんを使って、手
をきれいに洗おう!



※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。

献立表は職員室前廊下に置いてあります。
ご自由にお取りください。

6/4~10は、
歯と口の健康週間です



給食の持ち物チェック表

☆ 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	782kcal	830kcal
たんぱく質(※)	33.1g (16.9%)	(13~20%)
脂質(※)	25.6g (29.4%)	(20~30%)
食塩相当量	2.5g	2.5g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

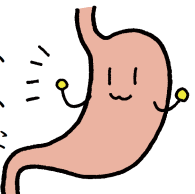
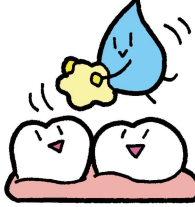
＊育て！元気な四街道っ子＊ ～子どもに身につけてもらいたい食習慣～

～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。



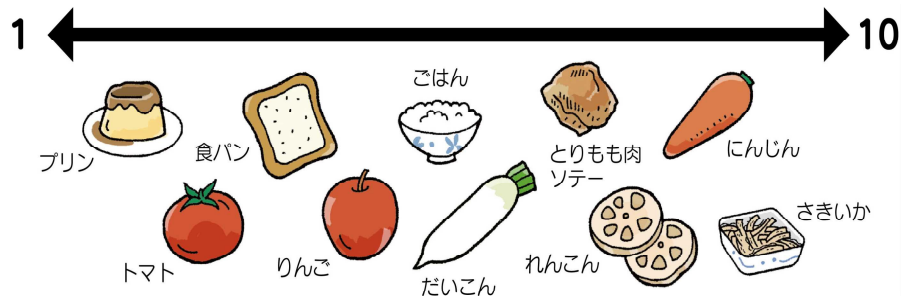
「だらだら食べ」に注意！

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！

