



令和7年度 ※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。 四街道市立東部学校給食共同調理場

日付	こ ん だ て め い			お も な ざ い り ょ う						えいようか			
	ぎゅうにゅう 牛乳	しゅしょく 主食	お か ず	血やにくになる		体の調子をととのえる		力や熱のもとになる		エネルギー (Kcal)	たんぱく 質 (g)	脂質 (g)	食塩 相当量 (g)
2 (月)		むぎ ごはん	めばるのマヨネーズやき あつあげとらのいためもの そうめんのすましじる	ぎゅうにゅう かたおぶし めばる とうふ ふたにく あつあげ とりにく みそ	にんじん しめじ コーン ねぎ パセリ にら たまねぎ レモン	こめ おおむぎ さとう さとう	あぶら マヨネーズ	641	29.7	21.3	2.3		
3 (火)		コーン ピラフ	とりのパンこやき ポトフ バナラウエハース	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく ふたにく ウインナー	にんじん たまねぎ マッシュルーム だいこん コーン	こめ おおむぎ さとう さとう	あぶら バター ウエハース	644	28.7	24.2	2.4		
☺ はとくちのけんこうしゅうかん こんだて ☺ ☺ ごぼう、こんにゃくなどをつかったかみごたえのあるメニューにしました。 ☺													
4 (水)		むぎ ごはん	ふたにくのみそいため ごぼうサラダ たぬきじる こくとうビーンズ	ぎゅうにゅう とうふ ふたにく あぶらあげ とりにく みそ ツナ わかめ	にんじん ピーマン キャベツ にんにく ごぼう きゅうり ねぎ だいこん	こめ おおむぎ さとう あぶら	イgg フリーマヨネーズ ごま	709	29.6	28.3	2.3		
5 (木)		とふのこ そぼろ ごはん	このは がた かまぼこ みそサラダ アロエいりゼリーポンチ	ぎゅうにゅう みそ とりにく かまぼこ アロエ こくとうふ	にんじん ねぎ しいたけ キャベツ きゅうり みかん もも パイン	こめ おおむぎ さとう あぶら	ごまあぶら ごま ゼリー	624	21.7	19.0	2.1		
6 (金)		きなこ あげパン	ﾌﾞｯｸﾘｰとﾊﾞｰｺﾝのｻﾗﾀﾞ ﾎｰｸﾋｰﾝｽﾞ ひとくちヨーグルトゼリー	ぎゅうにゅう きなこ ふたにく ベーコン だいす	にんじん ブロッコリー たまねぎ しょうが コーン	こめ おおむぎ さとう あぶら	パン じゃがいも さとう	690	26.3	26.7	2.3		
9 (月)		むぎ ごはん	とりにくのバーベキューソース しらたきの いためもの ひつまじる	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ みそ とりにく あぶらあげ	にんじん しょうが だいこん しいたけ キャベツ りんご	こめ おおむぎ さとう あぶら	ごまあぶら	607	25.7	17.4	2.2		
10 (火)		むぎ ごはん	ハヤシライスのぐ コーンサラダ オレンジ	ぎゅうにゅう とりにく ふたにく レンズまめ チーズ	にんじん たまねぎ マッシュルーム キャベツ オレシ きゅうり	こめ おおむぎ さとう あぶら	さとう あぶら マーガリン	688	22.9	20.6	1.6		
11 (水)		みそ にこみ うどん	かつおコロッケ とうふサラダ こめこのココアケーキ	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく みそ とりにく かつおぶし のり	にんじん しいたけ だいこん ねぎ こまつな きゅうり キャベツ	うどん あぶら こめ こめ じゃがいも さとう	634	20.4	29.9	2.4			
12 (木)		むぎ ごはん	とうふステーキちゅうかあんかけ はるさめサラダ とりクッパ	ぎゅうにゅう とうふ ふたにく とりにく たまご	にんじん しょうが キャベツ きゅうり ねぎ	こめ おおむぎ さとう あぶら	ごまあぶら ごま	620	22.8	20.2	2.1		
☺ けんみんのひこんだて ☺ ☺ きょうどりょうり こんだて ちばけん ☺ ☺ ちばけんさんのいわしや、やさい、こめをつかってつくります。 ☺													
13 (金)		むぎ ごはん	いわしのかばやき うめあえ ぐたくさんみそじる かわちばんかん	ぎゅうにゅう とうふ いわし あぶらあげ とりにく みそ ふたにく	にんじん キャベツ きゅうり ねぎ たまねぎ しいたけ かわちばんかん	こめ おおむぎ さとう あぶら	ごまあぶら	625	25.3	19.6	2.2		
16 (月)		むぎ ごはん	しゅうまい2こ パンパンジーサラダ あつあげのちゅうかに	ぎゅうにゅう あつあげ とりにく みそ ふたにく くらげ だいす	にんじん きゅうり もやし しょうが たまねぎ キャベツ こまつな	こめ おおむぎ さとう あぶら	ごまあぶら ごま	702	31.4	24.1	2.2		
17 (火)		キムチ チャーハン	だいがくいも ちゅうかしらたまスープ	ぎゅうにゅう わかめ ふたにく とりにく ベーコン	にんじん たまねぎ こまつな はくさい にんじん	こめ おおむぎ さとう あぶら	ごまあぶら	630	20.9	16.8	2.4		
18 (水)		ふたどん	おかかサラダ フルーツポンチ	ぎゅうにゅう ふたにく かつおぶし	にんじん たまねぎ ほうれんそう えのきたけ キャベツ もも パイン	こめ おおむぎ さとう あぶら	ごま ゼリー	636	23.7	16.0	1.7		
19 (木)		スパゲティ ナポリタン	タンドリーチキン こんさいサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう みそ とりにく ヨーグルト ふたにく ウインナー	にんじん たまねぎ ピーマン にんにく しょうが だいこん えだまめ	こめ おおむぎ さとう あぶら	ごま ごま	600	27.7	24.1	2.3		
20 (金)		むぎ ごはん	さばのごまみそだれ やきにくサラダ のっぺいじる ひとくちももゼリー	ぎゅうにゅう さば ふたにく みそ	にんじん もやし しょうが だいこん ねぎ	こめ おおむぎ さとう あぶら	ごまあぶら ごま	682	24.0	24.5	2.0		
23 (月)		むぎ ごはん	ハンバーグきのこソース ポテトサラダ とうがんたまごのスープ	ぎゅうにゅう たまご とりにく ふたにく ベーコン	にんじん エリンギ しめじ たまねぎ とうがん	こめ おおむぎ さとう あぶら	ごまあぶら ごま	682	23.4	24.8	2.0		
24 (火)		みそ タンタン どん	カリカリだいすコンソメあじ ワタンスープ	ぎゅうにゅう みそ ふたにく わかめ とりにく チーズ だいす	にんじん ねぎ こまつな たまねぎ	こめ おおむぎ さとう あぶら	ごまあぶら ごま	711	31.0	24.3	2.1		
25 (水)		レモン トースト	マカロニサラダ トマトスープ フルーツミックスゼリー	ぎゅうにゅう ふたにく とりにく ベーコン	にんじん たまねぎ コーン キャベツ セロリ にんにく トマト	こめ おおむぎ さとう あぶら	ごまあぶら ごま	675	19.9	27.6	2.3		
26 (木)		むぎ ごはん	げんきのでるレバー もやしとハムのナムル はるさめスープ	ぎゅうにゅう レバー ふたにく ハム	にんじん きゅうり しいたけ ねぎ	こめ おおむぎ さとう あぶら	ごまあぶら ごま	658	24.0	18.5	2.5		
☺ どういつこんだて じばさんカレーライスのひ ☺ ☺ ちばけんさんのやさいやくだものをつかった、あさひちゅうがっこう どういつこんだてです。 ☺													
27 (金)		むぎ ごはん	じばさんカレー きくらげサラダ すいか	ぎゅうにゅう チーズ とりにく レンズまめ ひよこまめ	にんじん たまねぎ トマト だいこん りんご	こめ おおむぎ さとう あぶら	ごまあぶら ごま	639	21.3	16.8	2.0		
30 (月)		むぎ ごはん	とりにくのトウバンジャンやき チョレギサラダ にくじゃが	ぎゅうにゅう とりにく ふたにく のり	にんじん しょうが キャベツ きゅうり たまねぎ	こめ おおむぎ さとう あぶら	ごまあぶら ごま	651	25.4	18.5	2.1		
*食材・その他の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。 *献立表に記載してある食品は主に使用している食品です。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。										1か月の平均値			
☺ ペーパーレス化にご協力ください。 ☺										655	25.0g 15.2%	22.1g 30.4%	2.2
＜食材の予定産地情報＞ ○肉・魚類 ○青果類										3・4年生1回当たりの 学校給食摂取基準			
										650	13~ 20%	20~ 30%	2.0 未満

＜食材の予定産地情報＞

〇肉・魚類
〇米：四街道市
〇牛乳：千葉県
〇かいそう
ひじき：九州
わかめ：宮城県
のり：九州

豚肉：千葉県・茨城県
山形県
鶏肉：千葉県・岩手県
鯖：ノルウェー
イギリス
メバル：アメリカ
鰯：千葉県

〇青果類

小松菜：千葉県
ほうれん草：千葉県
大根：四街道市・八街市
きゅうり：千葉県・群馬県
人参：八街市・佐倉市
ピーマン：茨城県
にんにく：香川県

しょうが：高知県
ねぎ：千葉県
玉ねぎ：四街道市・長崎県
キャベツ：千葉県・神奈川県
れんこん：茨城県
さつま芋：四街道市
冬瓜：茨城県・神奈川県

ごぼう：青森県
セロリ：長野県
トマト：佐倉市
じゃが芋：八街市・佐倉市
長崎県

もやし：栃木県
しめじ：長野県
えのきたけ：長野県
きくらげ：四街道市
エリンギ：長野県

にら：茨城県
すいか：八街市
河内晩柑：愛媛県
高知県
オレンジ：オーストラリア
アメリカ

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

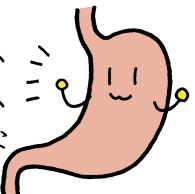
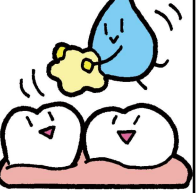
＊育て！元気な四街道っ子＊ ～子どもに身につけてもらいたい食習慣～

～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。 

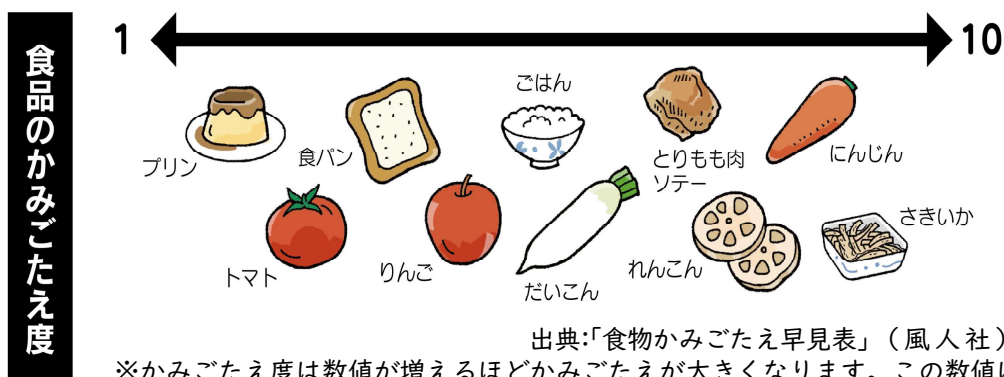
かむ回数を増やすために



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。



※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。

「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。

～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！

