



4がつよていこんだてひょう



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 よ う					えいようか					
	ぎゅうにゅう 牛乳	しゅしよく 主食	お か ず						エネルギー (Kcal)	たんぱく 質 (g)	脂質 (g)	食塩 相当量 (g)		
				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								
11 (金)		むぎ ごはん	とりにくのバーベキューソース ツナのごまあえ はるさめスープ ひとくちヨーグルトゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ツナ	にんじん ねぎ もやし しいたけ	にんにく こまつな しょうが りんご	こめ おおむぎ でんぶん はるさめ	さとう ごま ゼリー	616	25.8	17.6	2.1		
14 (月)		むぎ ごはん	さばのごまみそだれ なっとうあえ とうふとやさいのみそしる オレンジ	ぎゅうにゅう さば かつおぶし とうふ	なっとう とうふ あぶらあげ みそわかめ	にんじん ねぎ もやし こまつな	しょうが だいこん オレンジ	こめ おおむぎ さとう ごまあぶら	631	28.1	19.7	2.3		
🍷 1ねんせいはいじめてのきゅうしよく🍷														
15 (火)		むぎ ごはん	チキンカレー ポパイサラダ さくらゼリー	ぎゅうにゅう とりにく レンズまめ ひよこまめ	のり チーズ	にんじん たまねぎ えのきたけ ほうれんそう	しょうが にんにく こまつな りんご	こめ おおむぎ じゃがいも さとう	サラダあぶら ゼリー	672	21.6	18.7	2.1	
16 (水)		むぎ ごはん	ジャジャンとうふ こんにゃくサラダ しゃりしゃりピーンズ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいず	みそ	にんじん しいたけ きゅうり もやし	たまねぎ ねぎ キャベツ	こめ おおむぎ じゃがいも でんぶん	さとう あぶら	702	28.6	23.9	2.0	
17 (木)		ごもく うどん	やさいコロッケ とうふサラダ こくとうこめこむしパン	ぎゅうにゅう ぶたにく とうにゅう とうふ	あぶらあげ かつおぶし のり	にんじん ねぎ ごぼう きゅうり	こまつな しいたけ キャベツ	うどん じゃがいも こめこ くろざとう	さとう あぶら	640	20.1	27.2	2.4	
18 (金)		むぎ ごはん	とりにくのなんぶやき うめあえ にくじゃが	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ぎゅうにく	のり	にんじん きゅうり たまねぎ キャベツ	うめ	こめ おおむぎ じゃがいも さとう	あぶら ごまあぶら ごま	655	27.5	17.7	2.0	
21 (月)		みそ タンタンどん	チョレギサラダ ごもくたまごスープ	とりにく みそ のり	だいず ぎゅうにゅう たまご	にんじん ねぎ きゅうり だけのこ	たまねぎ キャベツ にんにく もやし	こめ おおむぎ でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら ごま	680	31.1	23.7	2.4	
22 (火)		むぎ ごはん	たらのだつたあげ しらだきのいためもの とんじる ひとくちはちみつレモンゼリー	ぎゅうにゅう たら ぶたにく とうふ	あぶらあげ みそ	にんじん にんにく しょうが ごぼう	だいこん ねぎ	こめ おおむぎ さといも でんぶん	さとう あぶら ごまあぶら ごま ゼリー	650	26.4	19.4	2.3	
23 (水)		むぎ ごはん	ハンバーグようふうソースかけ にんじんサラダ ABCスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ベーコン	ツナ レンズまめ	にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ	エリンギ しめじ セロリ コーン	こめ おおむぎ マカロニ さとう	あぶら バター	641	21.8	21.3	1.8	
24 (木)		きなこ あげパン	コールスローサラダ こめこのさつまいもシチュー ーロりんごゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ハム	きなこ いんげんまめ スキムミルク	にんじん キャベツ たまねぎ きゅうり	コーン	パン さつまいも こめこ さとう	あぶら バター 「eggフリー」マヨネーズ	699	23.7	28.1	2.3	
25 (金)		ぶた キムチどん	もやしサラダ アロエ入りゼリーボンチ	ぎゅうにゅう ぶたにく		にんじん にんにく にら もやし	はくさい キムチ たまねぎ こまつな	こめ おおむぎ さとう あぶら	ごまあぶら ゼリー	626	20.6	16.9	1.5	
28 (月)		わかめ ごはん	とりにくのしおこうじあげ にまめ のっぺいじる	ぎゅうにゅう とりにく きんときまめ わかめ		にんじん ごぼう はくさい こまつな	だいこん しょうが ねぎ	こめ おおむぎ でんぶん さとう	あぶら	644	25.0	16.5	2.4	
30 (水)		むぎ ごはん	ハヤシライスのぐ わかめとコーンのサラダ アロエいりあおりんごゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにく レンズまめ	わかめ チーズ	にんじん にんにく きゅうり コーン	たまねぎ マッシュルーム もやし	こめ おおむぎ じゃがいも こむぎこ	さとう あぶら マーガリン ごまあぶら	708	22.6	19.5	1.9	
*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。									1か月の平均値		658	24.8g	20.7g	2.1
*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。											15.1%	28.3%		
📄 ペーパーレス化にご協力ください。📄									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



入学・進学 おめでとうございます

2～6年生は11日(金)から、
1年生は15日(火)から給食が始まります。

給食の時間がより良い時間になるように、
安全でおいしい給食作りをがんばります
ので、1年間よろしくお願いします。



〈食材の予定産地情報〉

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
のり: 九州
〇肉・魚類
豚肉: 山形県・茨城県
鶏肉: 岩手県・茨城県
牛肉: 北海道・岩手
さば: ノルウェー
すけそうだら: ロシア

〇青果類
小松菜: 千葉県
大根: 千葉県・神奈川県
きゅうり: 埼玉県・千葉県
人参: 徳島県
ピーマン: 茨城県
ほうれん草: 千葉県
にんにく: 青森県
ねぎ: 千葉県
ごぼう: 青森県・群馬県
白菜: 兵庫県
里芋: 千葉県

さつまいも: 四街道市
もやし: 栃木県
玉ねぎ: 北海道・佐賀県
にら: 茨城県・栃木県
えのき: 長野県
しめじ: 長野県
エリンギ: 長野県
キャベツ: 神奈川県・千葉県
セロリ: 静岡県・茨城県
じゃがいも: 北海道・長崎県
しょうが: 高知県
オレンジ: アメリカ



いただきます～す

学校給食について



給食だより
令和7年4月

今月の給食だよりでは、学校給食や東部学校給食共同調理場について、ご紹介させていただきます。

【学校給食栄養摂取基準】

	低学年	中学年	高学年
エネルギー (kcal)	530	650	780
たんぱく質	摂取エネルギーの13～20%		
脂質	摂取エネルギーの20～30%		
カルシウム (mg)	290	350	360
マグネシウム (mg)	40	50	70
鉄 (mg)	2	3	3.5
ビタミンA (μgRAE)	160	200	240
ビタミンB1 (mg)	0.3	0.4	0.5
ビタミンB2 (mg)	0.4	0.4	0.5
ビタミンC (mg)	20	25	30
食物繊維 (g)	4以上	4.5以上	5以上
食塩相当量 (g)	1.5未満	2未満	2未満



成長期みなさんが、健康で
元気にすごせるように、バランスを
考えて献立をたてています。



※亜鉛についても摂取に配慮しています。

【東部学校給食共同調理場で作っています】

旭小学校・みそら小学校・山梨小学校の3校分、約430食を作っています。

●献立について

おかずは焼き物・揚げ物・
蒸し物・煮物・和え物・炒め物・
汁物などを組み合わせて献立に
変化をもたせるように考えてい
ます。



主食は週3日以上ご飯を出
すことを基本とし、パンや麺も
使用します。

牛乳は成長に欠かすことの
できないカルシウムや良質の
たんぱく質を多く含むため、
毎日つけています。

●安全・衛生面について

安全のため、加熱調理を原則とし、加熱時間と温度の管理を徹底しています。(果物やミニトマトは生でお出ししています。) また、食材は原材料や産地を納入業者から取り寄せるなどして、確認しています。

安全を優先し、献立内容や使用食材を変更させていただく場合があります。

●地場産物の活用について

年間を通じて、四街道市産のお米を使用しています。また、農家の方やJAちばみらい協同組合の協力のもと、様々な四街道市産や千葉県産の食材を使用しています。

●その他

献立表や給食だよりをご家庭での食に関する話題のひとつとしてご活用いただけたらと思います。