



7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			
	牛乳	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)
1 (火)	牛乳	ガーリックライス	チキンサラダ まめまめポークシチュー ひとくちぎゅうにゅうプリン	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいす	ひよこまめ いんげんまめ レンズまめ	にんじん もやし たまねぎ グリーンピース	きゅうり にんにく セロリ コーン	こめ おおむぎ こむぎこ さとう	ごまあぶら ごま あぶら バター オリーブオイル	656	25.5	22.4	2.3
きょうどりょうり こんだて ふくしまけん よつかいどうしのすべてのがっこうで、こんげつどこかに「みそかんぷら」がとうじょうするよていです。													
2 (水)	牛乳	むぎごはん	フルコギふうのつけごはんのぐ こんにやくサラダ みそかんぷら	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく あつあげ	みそ	にんじん にんにく にら きゅうり	キャベツ たまねぎ もやし	こめ おおむぎ じゃがいも さとう	あぶら ごまあぶら ごま	659	23.1	21.8	1.8
3 (木)	牛乳	むぎごはん	さばのオレンジに うめあえ キャベツとぶたにくのわふうスープ こんぶふうみりかけ	ぎゅうにゅう さば とりにく ぶたにく	とうふ のり	にんじん きゅうり キャベツ ねぎ	しょうが うめ オレンジ	こめ おおむぎ さとう ごまあぶら		663	26.7	22.2	2.4
4 (金)	牛乳	カレーうどん	おからコロッケ だいこんとツナのサラダ こめことにんじんのケーキ	ぎゅうにゅう とりにく ツナ とうにゅう	おから	にんじん ごまつな きゅうり たまねぎ	だいこん コーン	うどん でんぶん こめこ さとう	あぶら Igg フリーマーズ	613	16.7	28.2	2.5
たなばた こんだて あまのがわをイメージした「そうめんのすましじる」が、とうじょうします。													
7 (月)	牛乳	わかめごはん	めばるのレモンしょうゆあげ たなばたそうめんじる ラムネゼリー	ぎゅうにゅう めばる とりにく なると	とうふ わかめ	にんじん オクラ ねぎ		こめ おおむぎ そうめん でんぶん	さとう あぶら ゼリー	610	23.2	14.8	2.5
8 (火)	牛乳	むぎごはん	タコライスのぐ キャベツとチーズ ABCスープ ひとくちハチミツレモンゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ベーコン	だいす レンズまめ チーズ	にんじん ピーマン トマト セロリ	たまねぎ にんにく キャベツ コーン	こめ おおむぎ マカロニ あぶら		627	24.0	15.2	2.1
9 (水)	牛乳	そばろごはん	そばろごはん のりすあえ フルーツしらたま	ぎゅうにゅう とりにく ツナ だいす	のり	にんじん しょうが ごまつな もやし	たまねぎ えだまめ みかん もも パイナップル	こめ おおむぎ しらたま さとう	ゼリー	659	24.7	14.6	1.5
10 (木)	牛乳	はちみつトースト	コーンのサラダ チリコンカン オレンジ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす ひよこまめ	いんげんまめ チーズ	にんじん きゅうり たまねぎ マッシュルーム	キャベツ コーン にんにく えだまめ	パン はちみつ さとう あぶら	バター	664	26.6	23.8	2.5
11 (金)	牛乳	もすくいり ジュシー	とうもろこし とりにくのバーベキューソース あつあげとツナのチャンプルー	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ツナ	あつあげ あぶらああげ かつおぶし もすく	にんじん ねぎ にんにく ピーマン	しいたけ しょうが とうもろこし りんご	こめ もちごめ でんぶん さとう	あぶら	613	30.1	25.6	2.1
14 (月)	牛乳	むぎごはん	ハンバーグようふうソースかけ ポテトとベーコンのいためもの キャベツのスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ベーコン	とうふ	にんじん たまねぎ キャベツ コーン	エリンギ しめじ パセリ	こめ おおむぎ じゃがいも さとう	バター	651	23.6	20.1	1.9
15 (火)	牛乳	むぎごはん	マーボー豆腐 はるさめサラダ マスカットゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす とうふ	みそ	にんじん たまねぎ しょうが きゅうり	にら にんにく キャベツ	こめ おおむぎ はるさめ でんぶん ごま	さとう あぶら ごまあぶら ごま	662	23.5	18.9	2.2
16 (水)	牛乳	むぎごはん	なつやさいカレー もやしサラダ みずたまゼリー	ぎゅうにゅう とりにく レンズ豆		にんじん たまねぎ かぼちゃ にんにく	しょうが なす ピーマン トマト	こめ おおむぎ じゃがいも さとう	あぶら ごまあぶら	666	20.6	16.8	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	649	24.2g	20.6g	2.2
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

夏休みの食習慣チェック項目

- たべすぎていませんか？
- あぶらっぽいもの・しょっぱいものばかりたべていませんか？
- ジュースばかりのんでいませんか？
- あさごはんはたべていますか？
- やさいやくだものはたべていますか？

ぎゅうにゅうもまいにちのもう！



夏休み中、3食バランスのよい食事をこころがけましょう！

ペーパーレス化にご協力ください。

給食レシピの紹介 ~ 米粉のココアケーキ ~

- 材料 (4個分)**
 - 米粉 80g
 - ベーキングパウダー 5g
 - ココア 5g
 - 三温糖 (上白糖でも可) 55g
 - 豆乳 90g
 - サラダ油 27g
 - 塩 少々
- 作り方**
 - ①米粉・ココア・ベーキングパウダーはあわせて、しっかり混ぜておく。
 - ②三温糖・豆乳・サラダ油・塩を混ぜ、①を加えて生地をつくる。



*卵と乳が入っていないカップケーキです。ココア色になります。(竹串などで刺して、火が通っているか確認する。)

- 米: 四街道市
- 牛乳: 千葉県
- かいそう
ひじき: 九州
わかめ: 宮城県
のり: 九州

- 肉・魚類
豚肉: 山形県・茨城県
鶏肉: 岩手県・茨城県
鯖: ノルウェー
イギリス
メバル: アメリカ

- 青果類
玉ねぎ: 兵庫県・佐賀県
じゃがいも: 四街道市・八街市
ごぼう: 青森県・群馬県
小松菜: 千葉県 茨城県
とうもろこし: 八街市
なす: 千葉県・茨城県
きゅうり: 千葉県・埼玉県
ピーマン: 茨城県
セロリ: 長野県

- 人参: 千葉県・青森県 北海道
- ねぎ: 千葉県・埼玉県
- もやし: 栃木県
- キャベツ: 千葉県・群馬県
- しょうが: 高知県
- にんにく: 香川県
- オクラ: 鹿児島県・千葉県

- だいこん: 青森県・北海道
- かぼちゃ: 茨城県
- にら: 茨城県
- れんこん: 茨城県
- エリンギ: 新潟県・長野県
- しめじ: 長野県
- オレンジ: オーストラリア アメリカ

9月の給食は5日(金)からはじまります。



いただきます～す

給食だより
令和7年7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～

暑さに負けない！夏の食生活

だんだんと日差しが強くなり、気温や湿度も高くなってきました。いよいよ夏本番です。暑い日が続くので熱中症に気を付け、暑さに負けない食生活を心がけて元気に過ごしましょう。

<p>①朝食をとろう 朝食は1日の元気の源です。 夏休みでもしっかり食べましょう。</p> 	<p>②早寝や早起きをしましょう 生活リズムが乱れないよう、 早寝早起きをしましょう。</p> 
<p>③冷たいもののとりすぎに気を付けよう 冷たい飲み物やアイスばかり 食べていると、胃腸が弱って 食欲が低下してしまいます。</p> 	<p>④栄養バランスのよい食事をとろう 主食・主菜・副菜・汁物 をそろえて、バランスよく 食べましょう。</p> 

水分補給はこまめにしよう！

Q:何を飲む？



普段は、水や麦茶などで水分補給をしましょう。大量に汗をかいた時は、スポーツドリンクなど塩分を含むものがよいでしょう。甘いジュースや炭酸飲料は避けましょう。

Q:いつ飲む？



のどが渇いたと感じるときには、すでに水分が不足しているといわれています。渇いたと感じる前にこまめに水分をとるようにしましょう。

Q:1日どれくらい必要？



飲料水で約1L、食事から約1Lの最低2Lほど必要になります。運動をしている場合は、より多く摂取する必要があります。

レッツ チャレンジ
クッキング！

給食レシピの紹介 「フォー・ガー」

- 材料 4人分
- ・フォー 30g
 - ・鶏もも肉 60g (一口大に切る)
 - ・玉ねぎ 1/4個 (スライス)
 - ・人参 1/4本 (千切り)
 - ・小松菜 1株 (3cm幅に切る)

- ★
- ・砂糖 小さじ4/5
 - ・鶏ガラスープの素 大さじ2.5
 - ・水 500ml
 - ・塩、こしょう 少々
- *お好みでナンプラーを加えると、より本格的な味になります。

<作り方>

- ①鍋に湯を沸かし、鶏肉を加える。
- ②★を加える。
- ③玉ねぎ・人参・フォーを加える。
- ④小松菜を加えて、塩こしょうで味を整える。

◆「フォー・ガー」はベトナムの麺料理です。「フォー」は米粉で作った平たい麺、「ガー」は鶏肉を意味しています。