



11がつよていこんだてひょう



令和6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			
	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 (金)	牛乳	むぎごはん	さばのオネーズ焼き こまつなとハムのごまふうみあえ ピリからふゆやさいみそしる	ぎゅうにゅう さば ぶたにく ハム	たまご とうふ みそ	にんじん こまつな キャベツ ごぼう	しょうが もやし れんこん ねぎ	こめ おおむぎ さとう ごまあぶら	ごまあぶら Igg プリ-マネーズ	610	26.3	20.6	2.4
5 (火)	牛乳	むぎごはん	ぶたにくのみそいため うめあえ かきたまじる ひとくちヨーグルトゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とりにく たまご	みそ のり	にんじん キャベツ きゅうり きゅうり えのきたけ	ピーマン にんにく こまつな こまつな うめ	こめ おおむぎ でんぶん でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら ゼリー	630	27.6	19.1	2.2
6 (水)	牛乳	むぎごはん	タコライスのご キャベツとチーズ マカロニカレースープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ベーコン	だいず レンズまめ チーズ	にんじん ピーマン トマト コーン	たまねぎ にんにく キャベツ	こめ おおむぎ マカロニ じゃがいも	あぶら	641	25.3	16.8	2.2
7 (木)	牛乳	ココア あげパン	コールスローサラダ こめこのきのこシチュー ひとくちりんごゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ハム スキムミルク		にんじん キャベツ しめじ マッシュルーム	きゅうり コーン エリンギ たまねぎ	パン こめ じゃがいも さとう	あぶら バター Igg プリ-マネーズ	698	21.7	25.8	2.2
㊦ かみかみこんだて ㊦ いい(11)は(8)のひです。よくかんでたべられるように、「しらたき・しらたま」などの、だんりよくのあるたべものをつかっています。													
8 (金)	牛乳	やきにく どん	しらたきのいためもの フルーツしらたま	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく あぶらあげ	みそ	にんじん たまねぎ ピーマン しめじ	しょうが にんにく みかん もも パイナップル	こめ おおむぎ しらたま さとう	あぶら ごまあぶら ごま ゼリー	678	23.1	19.1	1.7
11 (月)	牛乳	わかめ ごはん	とりにくのパンこやき ポテトとベーコンのいためもの キャベツとぶたにくのスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ベーコン	わかめ	にんじん キャベツ たまねぎ パセリ	しょうが	こめ おおむぎ パンこ じゃがいも	あぶら バター	609	25.3	17.1	2.6
12 (火)	牛乳	むぎ ごはん	ぎょうざ2こ ジャジャンどうふ はるさめサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ		にんじん しいたけ キャベツ たまねぎ	ねぎ きゅうり	こめ おおむぎ こむぎこ じゃがいも	はるさめ でんぶん さとう あぶら	703	25.1	24.2	2.1
13 (水)	牛乳	チキン ライス	にんじんサラダ こめこのコーンスープ スイートポテト	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン たまご	ツナ とうにゅう スキムミルク	にんじん マッシュルーム セロリ コーン	きゅうり たまねぎ えだまめ グリーンピース	こめ おおむぎ こめこ さつまいも	あぶら バター	658	22.4	21.6	2.3
14 (木)	牛乳	みそ タンタン どん	カリカリだいず コンソメあじ ビーフンスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく だいず	みそ チーズ	にんじん ねぎ キャベツ たまねぎ	たけのこ こまつな	こめ おおむぎ ビーフン でんぶん	さとう あぶら ごま	704	30.8	24.6	2.2
15 (金)	牛乳	みそにこみ うどん	ままかりのりごまフライ低①高② とうふサラダ こめこのココアケーキ	ぎゅうにゅう とりにく ままかり かつおぶし みそのり	とうにゅう とうふ あぶらあげ みそのり	にんじん しいたけ ねぎ キャベツ	たまねぎ だいこん こまつな きゅうり	うどん こめこ パンこ さとう	あぶら	604	21.5	28.0	2.3
18 (月)	牛乳	チキン カレー	わかめとコーンのサラダ ぶラスク	ぎゅうにゅう とりにく ひよこまめ レンズまめ	チーズ わかめ	にんじん たまねぎ にんにく もやし	しょうが コーン きゅうり りんご	こめ おおむぎ じゃがいも やきふ	さとう あぶら ごまあぶら ごま	713	22.4	22.1	2.2
19 (火)	牛乳	とふのこ そぼろ ごはん	あおのりポテト すいとんじる	ぎゅうにゅう とりにく こおりどうふ あぶらあげ	あおのり	にんじん しいたけ キャベツ ねぎ	ごぼう だいこん	こめ おおむぎ じゃがいも すいとん	さとう あぶら	628	21.1	21.3	2.4
㊦ きょうどりょうりこんだて(やまぐちけん) ㊦ よつかいどうしのすべてのがっこうで、こんげつのどこかに「チキンチキンごぼう」がどうじょうするよていです。													
20 (水)	牛乳	むぎ ごはん	チキンチキンごぼう くたくさんみそしる オレンジ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ あぶらあげ	みそ	にんじん えだまめ ごぼう キャベツ	しょうが だいこん ねぎ しいたけ	こめ おおむぎ でんぶん さとう	あぶら ごま	679	25.2	23.3	2.0
21 (木)	牛乳	むぎ ごはん	ハンバーグようふうソースかけ コーンのサラダ ABCスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ベーコン	レンズまめ	にんじん たまねぎ キャベツ しめじ	エリンギ コーン きゅうり セロリ	こめ おおむぎ マカロニ さとう	あぶら バター	646	21.5	20.2	1.8
22 (金)	牛乳	ピザ トースト	もちいりポトフ フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン ウィナー	チーズ ヨーグルト	にんじん ピーマン だいこん にんにく	たまねぎ キャベツ みかん もも パイナップル	パン じゃがいも しらたま さとう	あぶら	662	25.3	20.5	2.6
25 (月)	牛乳	むぎ ごはん	にしんのチリソースかけ もやしとハムのナムル みそワタンスープ ひとくちぶどうゼリー	ぎゅうにゅう にしん ぶたにく ハム	みそ	にんじん ねぎ もやし キャベツ	にんにく しょうが きゅうり きくらげ	こめ おおむぎ でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら ごま	662	23.3	21.2	2.3
26 (火)	牛乳	ターメリック ライス	クリームソース ひじきのマリネ はなみかん	ぎゅうにゅう とりにく ハム スキムミルク	ひじき	にんじん グリーンピース きゅうり たまねぎ	マッシュルーム みかん	こめ おおむぎ こむぎこ さとう	あぶら マーガリン バター	688	24.8	24.5	2.1
27 (水)	牛乳	むぎ ごはん	とりにくのこうみやき こんにゃくサラダ じゃがいものそぼろに	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく だいず	あつあげ みそ	にんじん ねぎ しょうが にんにく	もやし きゅうり キャベツ たまねぎ	こめ おおむぎ じゃがいも さとう	あぶら ごまあぶら	663	28.4	18.5	2.0
28 (木)	牛乳	ペンネ ミートソース	チーズオムレツ ごぼうサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく たまご	ツナ チーズ ヨーグルト	にんじん たまねぎ パセリ きゅうり	しめじ ごぼう にんにく	マカロニ オイル あぶら Igg プリ-マネーズ	ごま	611	29.1	26.2	2.3
㊦ ちさんちしょうデー ㊦ あさひちゅうがっこうとういつこんだてです。よつかいどうしや、ちばけんないでつくられたしょくざいをつかっています。													
29 (金)	牛乳	こんさい ピラフ	フライドさといも だいこんスープ ミルクくずもち	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ベーコン	きなこ とうふ	にんじん たまねぎ パセリ コーン	れんこん ごぼう だいこん	こめ おおむぎ さといも でんぶん	さとう あぶら バター	662	21.1	22.1	2.3

*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。

ペーパーレス化にご協力ください。

1か月の平均値	657	24.6g 15.0%	21.8g 29.9%	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

○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
千葉県
鶏肉: 岩手県・千葉県
さば: 長崎県
ままかり: タイ
にしん: ノルウェー

○青果類
じゃがいも: 北海道
人参: 八街市・佐倉市
小松菜: 千葉県
ほうれん草: 九州
里芋: 四街道市
ピーマン: 茨城県
里いも: 四街道市
しょうが: 佐倉市

にんにく: 青森県
セロリ: 千葉県・茨城県・静岡県
きゅうり: 茨城県・千葉県
れんこん: 佐倉市
さつまいも: 四街道市・八街市
大根: 八街市
玉ねぎ: 北海道
長ねぎ: 千葉県・茨城県

ごぼう: 八街市
にら: 茨城県
もやし: 栃木県
キャベツ: 佐倉市・愛知県
白菜: 茨城県
しめじ: 長野県

エリンギ: 新潟県
えのきたけ: 長野県
みかん: 九州・四国・静岡県
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6年11月
四街道市学校栄養士会

＊育て！元気な四街道っ子＊

5月から7月では、炊飯、おにぎり作り、だし取り、みそ汁作りのチャレンジを紹介しました。
今月は「おかず」作りに挑戦をしてしてみましよう。

～クッキングチャレンジ～



おかずを作ろう

焼く、煮る、炒めるなど、おかず作りには、色々な調理方法があります。今月は、三色の野菜を使った野菜炒めについて、手順を紹介します。ぜひ親子で「おかず作り」にチャレンジしてください

使う道具：包丁/まな板/ざる/フライパン/菜ばし

材料（1人分）：にんじん1/6本・ピーマン1個・キャベツ2枚・油大さじ1/2・塩1つまみ・こしょう少々

<p>①にんじん・ピーマンは軽くこすって洗う。洗った野菜は、ざるに移して水を切る。</p>	<p>②にんじんは、4cmの輪切りにして、5mmのせん切りにする。ピーマンは、半分に切って種を出し、5mmのせん切りにする。キャベツは、しんを取り、4mmに切り、1cmの短冊切りにする</p>	<p>～材料別に切り方を変える理由～</p> <ul style="list-style-type: none"> ・熱の通りを良くする。 ・味を染み込みやすくする。 ・食べやすくする。 	
<p>③フライパンに油を入れて火にかけ、温まったら油を全体にいきわたらせる。</p>	<p>④にんじん・ピーマンキャベツの順に材料を入れ、手早く炒める。</p>	<p>★おいしくするポイント★</p> <ul style="list-style-type: none"> ・火の通りにくいものから順に炒める。 ・強火で短時間で炒める。煙が出て焦げそうなら、一度火を消したり、火を弱めたりする。 	<p>⑤塩・こしょうで味をつけて、火を止める。すぐにお皿に盛りつける。</p>

～健康を維持する栄養素～ ビタミンAについて



しょうせい ☆脂溶性ビタミン☆ ビタミンA

ビタミンAは脂溶性ビタミンの1つで『レチノール』といい、動物性食品に含まれます。植物性食品に含まれる『β-カロテン』も、吸収される時に小腸でビタミンAに変換されて働きます。目の網膜の主成分であり、物を見るための必須なビタミンです。また、皮膚や粘膜を健康に保つ働きをもち、シミやしわ、肌荒れなどのトラブルを防ぐと共に、細菌やウイルスなどの外敵に対する抵抗力を高め、風邪などの感染症にかかりにくくします。

【不足すると】

暗いところで目が見えにくくなる夜盲症^{やもうしょう}になります。また、皮膚や粘膜が乾燥して硬くなったり、傷つきやすくなります。そのため防御機能が低下して感染症にかかりやすくなり、目の乾き、肌荒れ、胃腸の働きの低下といった症状が現れやすくなります。

【とり過ぎると】

脂溶性ビタミンのため、とり過ぎると肝臓に蓄積され、頭痛、吐き気、発疹、脱毛、肝機能障害などの症状が現れやすくなります。薬剤やサプリメントを大量に、かつ長期的に摂取しなければ、心配はありません。

☆ビタミンAの1日の食事摂取基準（推奨量）☆
（2020年版）

男性(μg RAE)	年齢	女性(μg RAE)
400	6～7歳	400
500	8～9歳	500
600	10～11歳	600
800	12～14歳	700
900	15～17歳	650
850	18～29歳	650
900	30～49歳	700
900	50～64歳	700
850	65～74歳	700
800	75歳以上	650

ビタミンAを多く含む食品

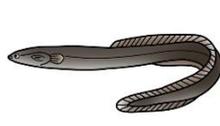
ビタミンAは、豚や鶏のレバー、魚、緑黄色野菜などに多く含まれています。



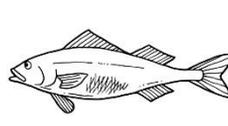
鶏レバー



豚レバー



うなぎ



ぎんだら



にんじん



モロヘイヤ



ほうれんそう