

4月 予定献立表



☆今月の地場産物(予定)☆
(印西産)米・きゅうり・長ねぎ

(千葉県産)豚肉・小松菜・もやし・里いも・セロリー・キャベツ・大根・にら・チンゲン菜

印西市牧の原学校給食センター 令和8年

日 (曜)	献立	主に体を作る(赤)		主に体の調子を整える(緑)		主に力や熱のもとになる(黄)		エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
10 (金)	ご飯					米		879
	牛乳		牛乳					13.0
	オムレツ	卵				砂糖	油	24.5
	ブロッコリーとハムのサラダ	ハム		ブロッコリー にんじん	キャベツ	砂糖	油	2.7
	チキンカレー	鶏肉 白いんげん豆 ひよこ豆		にんじん トマト	にんにく 生姜 玉ねぎ	じゃがいも	油 ルウ	
	お祝いゼリー					ゼリー		
13 (月)	ご飯					米		830
	牛乳		牛乳					14.2
	ハンバーグオニオンソース	豚肉 鶏肉			玉ねぎ にんにく	砂糖		23.9
	青菜の磯香和え	鯉節	のり	にんじん 小松菜 ほうれん草	もやし	砂糖	ごま油	2.4
	すまし汁	豆腐 かまぼこ		にんじん	大根 えのき たけのこ 干し椎茸 長ねぎ			
	桃のタルト	すまし汁に桜型のかまぼこが入っています					タルト	
14 (火)	ご飯					米		789
	牛乳		牛乳					12.4
	鮭のオイネーズ焼き	鮭				砂糖	マヨネーズ	27.3
	新じゃがいものそぼろ煮	豚肉		にんじん	玉ねぎ	じゃがいも 砂糖	油	2.5
	若竹汁	鶏肉 豆腐	わかめ	にんじん ほうれん草	たけのこ			
15 (水)	ご飯					米		820
	牛乳		牛乳					14.4
	焼売2個	豚肉			玉ねぎ	小麦粉 パン粉 砂糖		27.5
	ひじきの中華サラダ	ハム	ひじき	にんじん	きゅうり	砂糖	ごま油 油 ごま	2.5
	大根のオイスターソース煮	鶏肉 絹揚		にんじん チンゲン菜	生姜 にんにく 大根	砂糖 でん粉	ごま油	
16 (木)	ご飯					米		829
	牛乳		牛乳					18.9
	赤魚の照り焼き	赤魚				砂糖		25.9
	ねぎ塩豚丼の具	豚肉		にんじん にら	玉ねぎ もやし 長ねぎ レモン汁 にんにく	でん粉	油 ごま油	2.6
	味噌けんちん汁	豆腐 油揚 味噌		にんじん	ごぼう 大根 長ねぎ	里いも	油	
17 (金)	きな粉揚げパン	きな粉 大豆				パン 砂糖	油	805
	牛乳		牛乳					13.9
	アスパラガスとコーンのソテー	ベーコン		にんじん アスパラガス	キャベツ コーン		油	33.3
	ラビオリスープ	フランク 豚肉		にんじん トマト ブロッコリー パセリ	にんにく 玉ねぎ セロリー	じゃがいも 小麦粉 パン粉 砂糖	油	2.9
	メロンゼリー					ゼリー		
20 (月)	ご飯					米		811
	牛乳		牛乳					15.5
	鶏肉の香り焼き	鶏肉			にんにく	砂糖		28.3
	ごま和え			にんじん 小松菜	キャベツ もやし	砂糖	ごま	2.7
	豆腐と根菜の味噌汁	油揚 豆腐 味噌		にんじん	大根 ごぼう 長ねぎ	里いも		
	ウエハース					ウエハース		
21 (火)	わかめご飯		わかめ			米 砂糖		861
	牛乳		牛乳					11.1
	おからコロッケ	おから		にんじん	長ねぎ 干し椎茸	小麦粉 パン粉 じゃがいも 砂糖	油	28.0
	和風和え		のり	小松菜 ほうれん草	えのき	砂糖	油	2.6
	のっぺい汁	鶏肉		にんじん	ごぼう 大根 長ねぎ	里いも でん粉	ごま油	
	米粉ドッグ					米粉ドッグ		
22 (水)	カレーピラフ	鶏肉		にんじん	玉ねぎ コーン	米 砂糖	マーガリン	801
	牛乳		牛乳					13.6
	ブロッコリーと南瓜のグラタン	ベーコン	牛乳 チーズ	かぼちゃ ブロッコリー	玉ねぎ	小麦粉	油 バター	30.4
	人参サラダ	まぐろ		にんじん	玉ねぎ きゅうり	はちみつ 砂糖	油	2.9
	ミネストローネ	フランク 白いんげん豆		にんじん トマト パセリ	セロリー 玉ねぎ キャベツ	砂糖 マカロニ	油	

ご購入・ご進級おめでとうございます。みなさんの学校生活が健康で充実したものになるように、日々の給食をとおして応援していきたいと思ひます。給食センターでは、安心・安全でおいしい給食づくりに努めていきます。



4月 予定献立表



☆今月の地場産物(予定)☆

(印西産)米・きゅうり・長ねぎ

(千葉県産)豚肉・小松菜・もやし・里いも・セロリー・キャベツ・大根・にら・チンゲン菜

印西市牧の原学校給食センター 令和8年

日 (曜)	献立	主に体を作る(赤)		主に体の調子を整える(緑)		主に力や熱のもとになる(黄)		エネルギー(kcal) たんぱく質E比(%) 脂質E比(%) 食塩相当量(g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
23 (木)	ご飯					米		805
	牛乳		牛乳					14.7
	白身魚の南蛮漬け	鱈			長ねぎ	砂糖 でん粉	油 ごま油	24.4
	豆腐サラダ	豆腐 鰹節	のり		キャベツ きゅうり	砂糖	油	2.3
	肉団子と春雨のスープ	鶏肉		にんじん ほうれん草	たけのこ 干し椎茸 長ねぎ 玉ねぎ	春雨 パン粉	砂糖	
	印西市産梨ゼリー	市制施行30周年記念として、印西市産の梨ピューレを使ったゼリーを提供します						ゼリー
24 (金)	ガーリックトースト			パセリ	にんにく	パン	マーガリン オリーブ油	791
	牛乳		牛乳					14.2
	ブロッコリーとウインナーのソテー	フランク		にんじん ブロッコリー	にんにく エリンギ		油	37.4
	米粉のシチュー	鶏肉 白いんげん豆	牛乳 脱脂粉乳	にんじん ほうれん草	玉ねぎ コーン	じゃがいも 米粉	バター	2.4
27 (月)	ご飯					米		825
	牛乳		牛乳					14.9
	餃子2個	大豆 豚肉 鶏肉		にら	キャベツ 生姜 玉ねぎ	小麦粉 砂糖		26.7
	ピビンバ炒め	豚肉 味噌		にんじん	生姜 にんにく たけのこ 切干大根 玉ねぎ	砂糖 でん粉	ごま油	2.7
	豆腐と玉子の中華スープ	鶏肉 豆腐 卵		にんじん 小松菜	玉ねぎ	でん粉	ごま油	
28 (火)	ご飯					米		848
	牛乳		牛乳					16.0
	鶏のレモン煮	鶏肉 大豆			レモン汁	でん粉 砂糖	油	27.5
	納豆和え	納豆 鰹節	のり	にんじん 小松菜	もやし			2.5
	豚汁	豚肉 味噌		にんじん	生姜 ごぼう 玉ねぎ 長ねぎ	じゃがいも	油	
30 (木)	ご飯					米		793
	牛乳		牛乳					17.3
	いかのピリ辛焼き	いか			生姜 にんにく 長ねぎ	砂糖	ごま油	20.1
	ひじきの炒り煮	さつま揚げ 油揚げ 大豆	ひじき	にんじん	干し椎茸	砂糖	油	3.0
	鶏肉と野菜の具だくさん汁	鶏肉 豆腐		にんじん 小松菜	にんにく 生姜 キャベツ 大根		油	
	苺ヨーグルト		ヨーグルト					

※食物アレルギー、給食停止についてご相談のある方は学校へご連絡ください。

※食材の納入状況により、献立を変更する場合があります。ご理解とご協力をお願いします。

※材料は主なもので、すべての食品は記載されていません。食物アレルギー対応用の書類がありますので、必要な方は学校へご連絡ください。

	基準値	月平均
エネルギー	830kcal	821kcal
たんぱく質E比	13~20%	14.6%
脂質E比	20~30%	27.5%
食塩相当量	2.5g	2.6g

安全においしく給食を食べるための約束

楽しい給食時間を過ごせるように、配膳や食べるときに一人一人が気を付けるようにしましょう。

！ 給食の前に気をつけること

<p>教室を換気しましょう</p>	<p>食べる前に机の上はきれいに、必要ないものは片づけましょう</p>	<p>手洗いをし、清潔なハンカチを使いましょう</p>
-------------------	-------------------------------------	-----------------------------

！ 食べるときに気をつけること

<p>給食を配膳したら、席で座って待ちましょう</p>	<p>食べる姿勢に気を付けましょう</p>	<p>食べやすい大きさにして、よくかんで食べましょう</p>
-----------------------------	-----------------------	--------------------------------



お知らせ

食品成分表の改訂により、食品成分を計測する物差しが変わりました。それによりエネルギーの値が低く表示されることもありますが、給食の提供量は、今まで通りの量を提供しています。栄養が不足しているということではありませんので、ご安心ください。

給食センターのホームページ

毎日の給食写真やコメントを掲載しています。ぜひご覧ください。

