



4がつよていこんだてひょう



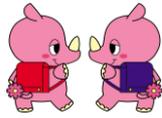
【今月の目標】
給食の準備・片づけをきちんとしよう

※材料はおもなもので、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。

印西市中央学校給食センター（第二調理場）令和8年4月

日 (曜)	こんだて	おもなざいりょう			エネルギー (kcal)	一言メモ
		 からだをつくる	 からだのちょうしをととのえる	 エネルギーのもとになる		
10 (金)	むぎごはん			★こめ おおむぎ	693	給食が始まりました。本年度もみなさんの心と体の健やかな成長を支えていくために、おいしい給食を届けていきたいと思ひます。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			15.5	
	マーボー豆腐どんぐり	ぶたにく だいず とうふ みそ	にんにく しょうが にんじん しいたけ ねぎ たら	あぶら さとう でんぷん ごまあぶら	29.1	
	パオズ(低①高②)	ぶたにく とりにく	キャベツ たまねぎ	こむぎこ	2.2	
	わかめのサラダ	ツナ わかめ	★きゅうり キャベツ もやし	ごまあぶら さとう		
13 (月)	ごはん			★こめ	625	給食で人気のABCスープです。具材のうまみが溶け込み、おいしいです。自分の名前のアルファベットを探してみてくださいね。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			14.6	
	ハンバーグ	ぶたにく とりにく	たまねぎ	さとう	24.5	
	ブロッコリーとツナのサラダ	ツナ	ブロッコリー カリフラワー コーン	あぶら さとう	1.8	
	ABCスープ	ベーコン	たまねぎ にんじん こまつな キャベツ	マカロニ		
ミニぶどうゼリー			ゼリー			
14 (火)	むぎごはん			★こめ おおむぎ	705	給食のカレーは、ルウから手作りです。じっくり炒めて、煮込んだカレー。たくさん食べてくれると嬉しいです。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			11.1	
	チキンカレー	とりにく	にんにく しょうが にんじん たまねぎ りんご	あぶら じゃがいも マーガリン こむぎこ ルウ	23.0	
	やさしいチップス		れんこん かぼちゃ	さつまいも あぶら	1.4	
	フルーツポンチ		ナタデココ パイン みかん もも	ゼリー		
15 (水)	わかめごはん	わかめ		★こめ	660	入学おめでとう給食 入学、進級おめでとうございます。今日は、わかめごはんや和風和えで、人気のある献立にしました。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			16.1	
	さけのかおりあげ	さけ	しょうが にんにく	でんぷん あぶら	28.6	
	わふうあえ	のり	ほうれんそう えのきたけ	あぶら さとう	2.3	
	すましじる	なると とうふ	しいたけ ねぎ こまつな たけのこ			
おいわいクレープ			クレープ			
16 (木)	コッペパン			パン	624	パッコとワールドツアー 給食を通して、いろいろな国のことも身近に感じてもらえるように世界の料理を取り入れています。今月は、フランス・プロヴァンス地方発祥のバジルを使ったピストウソースです。
	チョコクリーム			チョコクリーム	16.6	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			36.8	
	とりにくのピストウ	とりにく	にんにく パセリ バジル	オリーブオイル	2.5	
	タブレサラダ	レンズまめ	えだまめ キャベツ ★きゅうり パプリカ コーン	もちむぎ クスクス ドレッシング		
ジュリエンスープ	ベーコン	たまねぎ にんじん はくさい セロリー えのきたけ				
17 (金)	ごはん			★こめ	588	五目中華スープには、きくらげをいれています。きくらげは、きのこの中でも鉄分やカルシウムが多いです。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			15.1	
	ジャンボぎょうぎ	ぶたにく	キャベツ	ぎょうぎのかわ	23.9	
	チンジャオロースー	ぶたにく	にんにく しょうが たけのこ ピーマン パプリカ	ごまあぶら さとう でんぷん	1.8	
	ごもくちゅうかスープ	とりにく なると	にんじん たまねぎ はくさい もやし こまつな きくらげ			
きよみオレンジ		きよみオレンジ				
20 (月)	ごはん			★こめ	646	納豆には、良質なたんぱく質や脂質、カルシウム、鉄などが含まれています。さらに、発酵によって大豆では少ないビタミンB2が増えるのが特徴です。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			15.9	
	さばのみそに	さば みそ	しょうが	さとう	33.6	
	なっとうあえ	なっとう かつおぶし のり	ほうれんそう もやし にんじん	さとう	2.0	
	のっぺいじる	とりにく とうふ	にんじん ごぼう だいこん しいたけ こまつな	こんにゃく でんぷん ごまあぶら		
21 (火)	ナポリタン	ウインナー	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン トマト	スパゲッティ あぶら	641	給食の準備の前は、しっかりと石けんで手を洗ひましょう。トレーの上にはごみが残らないよう片付けもきちんとできるとういひですね。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			12.4	
	とうにゅうコロッケ	とうにゅう	たまねぎ コーン	パンこ あぶら	42.8	
	グリーンサラダ	ツナ	ブロッコリー キャベツ ★きゅうり にんじん たまねぎ	さとう あぶら	2.2	
	いちごドーナツ			ドーナツ		
22 (水)	ごはん			★こめ	610	ひじきはカルシウムや鉄分、食物繊維がたっぷり含まれています。カルシウムは、骨を丈夫にしたリ、イライラをやわらげる効果があります。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			16.9	
	とりのからあげ	とりにく	しょうが にんにく	でんぷん あぶら	28.2	
	ひじきののもの	ひじき あぶらあげ ちくわ	にんじん	あぶら こんにゃく さとう	2.1	
じゃがいものみそしる	あつあげ みそ	にんじん ねぎ こまつな	じゃがいも			





4がつよていこんだてひょう(こうはん)



印西市中央学校給食センター(第二調理場) 令和8年4月

	こんだて	あか	みどり	きいろ		一言メモ
23 (木)	ごはん			★こめ	605	1年生は、小学校での給食に慣れてきましたか?好き嫌いなく、たくさん食べてくれると嬉しいです。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			15.2	
	あじのマスタードパンこやき	あじ	たまねぎ	パンこ	22.5	
	じゃがいもとブロッコリーのソテー	ベーコン	ブロッコリー にんじん にんにく	じゃがいも あぶら	1.7	
	ラビオリスープ	ぶたにく	たまねぎ にんじん はくさい こまつな	ラビオリのかわ		
24 (金)	サフランライス			★こめ	705	印西市市制30周年おめでとう献立 印西市30周年を記念した献立です。印西産の梨やピーツを使いました。楽しく、おいしく食べてくださいね。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			15.1	
	いんザイクんのももいるクリームソース	とりにく ぎゅうにゅう スキムミルク チーズ	たまねぎ ★ピーツ	じゃがいも バター こおぎこ あぶら	27.6	
	いんザイクんたまごやき	たまご		さとう	2.0	
	はるキャベツのコールスローサラダ	ハム	キャベツ にんじん ★きゅうり	あぶら さとう		
	いんざいさんなしゼリー			ゼリー		
27 (月)	ごはん			★こめ	644	ふるさと味めぐり 筑前煮は、鶏肉と野菜、こんにやくなどを油で炒め、甘辛く味付けた煮物で、福岡県の北部・西部の筑前地方の郷土料理です。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			16.9	
	あかうおのしろしょうゆやき	あかうお			25.3	
	ちくぜんに	とりにく	ごぼう れんこん にんじん たけのこ	さといもこんにやく さとうあぶら	1.8	
	キャベツとあぶらあげのみそしる	とうふ あぶらあげ みそ	にんじん キャベツ こまつな ねぎ			
	チーズワッフルドッグ			ワッフルドッグ		
28 (火)	ガーリックライス		にんにく コーン マッシュルーム パセリ	★こめ あぶら	672	にんにくの生まれ故郷は中央アジアと言われており、紀元前4000年頃にはエジプトで食べられていたそうです。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			13.5	
	チキングラタン	とりにく ぎゅうにゅう チーズ	たまねぎ	こおぎこ じゃがいも	32.4	
	ごまドレサラダ		ほうれんそう こまつな にんじん えのきたけ	ごまドレッシング	2.3	
	ミネストローネ	ウインナー いんげんまめ	にんにく セロリー たまねぎ にんじん トマト キャベツ	あぶら マカロニ さとう		
30 (木)	たけのごはん	とりにく あぶらあげ	たけのこ	★こめ さとう	610	たけのこは、春になると地面から出てくる「竹」の若い芽です。歯ごたえがよく、うまみがあります。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			14.9	
	あげだしとうふのくあんかけ	とうふ ぶたにく	しょうが ねぎ	あぶら さとう でんぷん	29.4	
	おかかサラダ	かつおぶし	ほうれんそう キャベツ にんじん	さとう あぶら	2.1	
	さつまじる	わかめ みそ	にんじん ごぼう ねぎ はくさい	さつまいも		

☆ ★は印西産の地場産物を使用する予定です。

☆ 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

☆ 給食の停止を希望される方は各学校へご連絡ください。

給食センターホームページでは、日々の給食がご覧になれます。



小学校中学年 栄養量	基準値	月平均
エネルギー	650kcal	645kcal
たんぱく質エネルギー比	13~20%	15.0%(24.2g)
脂質エネルギー比	20~30%	29.1%(21.3g)
食塩相当量	2.0g	2.0g

ご入学・ご進級おめでとうございます

春のやわらかな日差しが心地よい季節となりました。今年度も、毎日の給食時間が心待ちになるような、おいしく魅力ある給食作りに努めていきたいと思ひます。学校給食へのご理解・ご協力のほど、よろしくお願ひいたします。

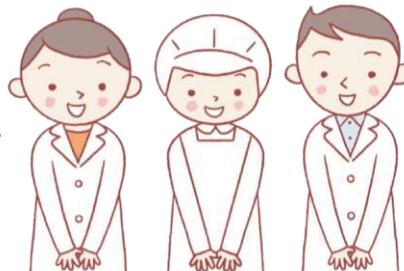
給食から学べること

- 健康によい食事のとり方
- 地域の産業
- 伝統行事や行事食
- 環境への配慮
- 日本や世界の食文化
- 感謝の心 など



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。給食提供量は、今まで通りの量を提供しています。そのため、栄養が不足していたり、食べる量を増やさなければいけないということではありませんので、ご安心ください。



はる あじ 春の味

