

4がつよていにこんだてひょう



【今月の目標】
給食の準備・片付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。

印西市高花学校給食センター 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) たんぱく質 エネルギー比(%) 脂質 エネルギー比(%) 食塩相当量 (g)	一言メモ
		あか からだをつくる	みどり からだのちようしをととのえる	きいろ エネルギーのもとになる		
10 (金)	ごはん ぎゅうにゅう はながたハンバーグ ブロッコリーとツナのサラダ ABCスープ さくらゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	たまねぎ ブロッコリー カリフラワー コーン たまねぎ にんじん こまつな キャベツ	★こめ さとう でんぷん あぶら さとう あぶら マカロニ ゼリー	655 15.6 16.4 1.7	令和8年度給食開始 今日から給食が始まります。給食で出る色々な食べ物にチャレンジし、おいしく食べて、健康な体を作りましょう。
13 (月)	ごはん ぎゅうにゅう いかのねぎしおやき ホイコーロー チンゲンサイのスープ とうにゅうプリン	ぎゅうにゅう いかに ぶたにく みそ とうふ とりにく	しょうが にんにく ねぎ キャベツ ピーマン ねぎ たけのこ にんにく しょうが チンゲンサイ えのきたけ しいたけ	★こめ さとう ごま ごまあぶら あぶら さとう ごまあぶら でんぷん でんぷん あぶら プリン	629 19.7 25.0 2.0	今月の目標は「給食の準備・片付けをきちんとしよう」です。きちんと手洗いをし、配膳準備をします。片付けもしっかりできると思います。トレイにゴミが残らないように注意しましょう。
14 (火)	むぎごはん ぎゅうにゅう はるやさいカレー あおなとウインナーのソテー フルーツポンチ	ぎゅうにゅう ぶたにく ウインナー	にんじん たまねぎ たけのこ なのはな アスパラガス にんにく しょうが ほうれんそう こまつな コーン ナタデココ パイン みかん もも	★こめ おおむぎ じゃがいも マーガリン あぶら こむぎ ロウ オリブオイル ゼリー	662 11.6 25.8 1.3	野菜や果物、魚などの食材には、おいしい時期があり、旬といえます。今日は、たけのこ、アスパラガスや菜の花など旬の食材のカレーです。
15 (水)	シュガートースト ぎゅうにゅう ポークビーンズ ツナコーンサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく だいず ツナ ヨーグルト	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト グリンピース キャベツ ★きゅうり コーン	パン マーガリン さとう あぶら じゃがいも あぶら さとう	699 15.6 32.4 2.3	ポークビーンズは、アメリカの家庭料理として生まれました。名前のとおり、豚肉と豆をトマトで煮込んで作る、栄養満点な料理です。
16 (木)	わかめごはん ぎゅうにゅう とりのからあげ わふうあえ ゆばいりすましじる おいわいクレープ	わかめ ぎゅうにゅう とりにく のり とうふ、ゆば なんと	しょうが にんにく ほうれんそう えのきたけ にんじん しいたけ こまつな ねぎ	★こめ でんぷん あぶら あぶら さとう クレープ	715 13.9 34.0 2.0	入学・進級おめでとう給食 入学、進級おめでとうございます。今日は、わかめごはんやとりのからあげ、和風おえなど、人気のメニューにしました。
17 (金)	ごはん ぎゅうにゅう さばのオレンジソースに なっとうあえ とんじる	ぎゅうにゅう さば なっとう かつおぶし のり ぶたにく とうふ、みそ	しょうが オレンジジュース こまつな キャベツ にんじん ねぎ しょうが ごぼう にんじん だいこん はくさい ねぎ	★こめ さとう ごまあぶら さとも	666 15.8 33.2 2.0	給食は「食べること」を学ぶ場でもあります。初めて食べるものや、苦手なものでも、一口頑張ってみてください。今日のさばは、センターで味付けして煮ました。
20 (月)	ごはん ぎゅうにゅう メバルのしるしょうゆやき わかめサラダ にくじゃが	ぎゅうにゅう メバル わかめ ぶたにく	しょうが にんにく ねぎ キャベツ ★きゅうり たまねぎ にんじん しいたけ グリンピース	★こめ あぶら あぶら さとう じゃがいも しらたき あぶら さとう	612 18.2 22.6 1.7	メバルは、淡白(たんぱく)な味の白身魚で春が旬です。肉じゃがでは、150kgのじゃがいもを手切りしました。味わっていただきます。
21 (火)	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのこうみやき キャベツのツナイそあえ けんちんじる いんざいさんなしゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ のり とりにく かまぼこ とうふ	しょうが にんにく ねぎ キャベツ ★きゅうり ごぼう にんじん だいこん ねぎ こまつな しいたけ ★なし	★こめ さとう でんぷん あぶら さとう こんにやく あぶら ゼリー	652 16.1 27.5 1.8	市政30周年記念給食 印西市は、自然に恵まれた緑豊かな市です。今日は、印西産の梨ゼリー・米・野菜、千葉県産の食材を多く使用しています。郷土への感謝の気持ちをもちましょう。
22 (水)	コッペパン ぎゅうにゅう コーンフレックチキン カラフルサラダ しんじゃがとグリーンアスパラのシチュー	ぎゅうにゅう とりにく ハム ベーコン いんげんまめ スキムミルク ぎゅうにゅう なまクリーム	たまねぎ にんじん アスパラガス	パン マヨネーズ コーンフレック パンこ ドレッシング じゃがいも こめこ バター	640 18.9 34.9 2.4	春から初夏に出回るじゃがいもを新じゃがと呼びます。収穫後、貯蔵されずにすぐ出荷され、皮が薄くみずみずしいのが特ちょうです。

献立表確認のお願い
給食で初めて食べる食材はありますか？

食物アレルギーは、乳児がもっとも多く、年齢が上がると共に減少します。しかし、中には学童期以降にアレルギー症状があらわれる場合もあります。給食で初めて食べる食材がある場合は、体調のよい時に、まずは家庭で食べることをおすすめします。





4がつよていこんだてひょう(こうはん)



印西市高花学校給食センター

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	637 14.7 33.8 2.1 調理員さんたちは、給食を作るだけではなく、皆さんが使った食器や食缶も洗って残さず食べて、きれいに片付けられるといいですね。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	にらまんじゅう(低①高②)	ぶたにく	キャベツ なら ねぎ	まんじゅうのかわ	
	きゅうりのナムル		★きゅうり もやし にんじん	さとう ごまあぶら ごま	
	あつあげのオイスターソースに	とりにく あつあげ	にんにく しょうが だいこん にんじん きくらげ チンゲンサイ	あぶら さとう でんぷん	
24 (金)	たけのごはん	とりにく あぶらあげ	たけのこ にんじん	★こめ さとう	629 16.3 27.9 2.4 たけのこは、1日に10cm以上、時に1m以上も伸びることがあります。生長し始めの早いうちほど、苦みやアクが少ないです。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ねぎいりたまごやき	たまご	ねぎ		
	なめたけあえ	かつおぶし	ほうれんそう もやし にんじん えのきたけ	ごま さとう	
	とりだんごじる	とりにく	たまねぎ ごぼう にんじん だいこん こまつな ねぎ		
	ココアワッフル			ワッフル	
27 (月)	ごはん			★こめ	601 15.9 23.7 2.1 4月頃に旬を迎える春キャベツは葉の巻きがゆるく、柔らかくて甘みがあるのが特徴です。今日は、春キャベツを使ったサラダにしました。味わって食べてください。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ホキのこうみあげ	ホキ	しょうが にんにく ねぎ	でんぷん あぶら	
	そばろサラダ	とりにく	しょうが にんじん ★きゅうり コーン キャベツ	さとう あぶら	
	かきたまじる	わかめ とうふ たまご	にんじん ねぎ しいたけ こまつな	でんぷん	
	ミニレモンゼリー			ゼリー	
28 (火)	キャロットピラフ	とりにく	にんじん コーン パプリカ	★こめ	611 13.1 24.3 1.9 給食では毎日牛乳が付きまします。骨や歯を丈夫にするカルシウムが豊富で、小松菜などの青菜や小魚より吸収率が高いです。残さず飲めるとよいですね。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	とうふとタラのグラタン	とうふ たら ぎゅうにゅう チーズ	たまねぎ	こむぎこ	
	じゃがいもとアスパラガスのソテー	ベーコン	アスパラガス コーン にんにく	じゃがいも マーガリン	
	ミネストローネ	とりにく いんげんまめ ひよこまめ	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)	ナポリタン	ウインナー	たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム トマト にんにく	スパゲッティ あぶら	640 14.1 36.6 2.4 「食べる」はみなさんの「生きる」を支え、健康の入り口になり人と人のつながりや絆を作ります。食事の時間を大切に、毎日楽しく食べましょう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	とうにゅうコロッケ	とうにゅう	たまねぎ コーン	こむぎこ パンこ あぶら	
	ほうれんそうとハムのサラダ	ハム	ほうれんそう キャベツ コーン	あぶら さとう	
	ストロベリーカスターダルト			タルト	

- ☆ ★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。

給食センターのホームページで日々の給食の写真や記事がご覧になります。



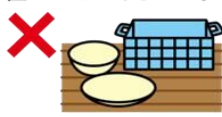
小学校中学年 栄養量	基準値	月平均
エネルギー	650kcal	646kcal
たんぱく質エネルギー比	13~20%	15.6%(25.5g)
脂質エネルギー比	20~30%	28.6%(21.3g)
食塩相当量	2.0g	2.0g

ご入学・ご進級おめでとうございます

ご入学・ご進級おめでとうございます。色とりどりの花が咲き誇る中、希望に満ちあふれた新年度が始まりました。皆さんの学校生活がより充実したものとなるように、日々の給食を通して応援していきたいと思ひます。1年間、よろしくお願ひ致します。

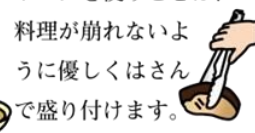
給食時間のやくそく

熱いものや重たいものは一人で運ばずに、協力して運びましょう。



一人分を考えて丁寧に盛り付けましょう。

汁物は底からよくかき混ぜて、具と汁を均等に盛り付けます。



高花学校給食センターから給食を提供する学校は、今年度より下記の5校となります。

- ・船穂小学校
- ・内野小学校
- ・木刈小学校
- ・牧の原小学校
- ・小林北小学校



給食当番の人は身支度をしっかり整え、協力して準備をしましょう。

- 髪の毛が出ていませんか？
- マスクから鼻と口が出ていませんか？
- 給食着は清潔ですか？
- 爪は短く切っていますか？
- 手をきれいに洗いましたか？
- 体調は悪くないですか？



当番以外の方は、机の上を片付け、室内の換気をするなど、食事にふさわしい環境を整えましょう。



給食を食べるときは、以下のことに気をつけましょう。

<p>よい姿勢で食べる。</p>	<p>食べやすい大きさにして、よくかんで食べる。</p>	<p>食事にふさわしい話をする。</p>	<p>食器は大切に使う。</p>
------------------	------------------------------	----------------------	------------------

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ようになっていますが、給食の提供量は、今まで通りの量を提供しています。そのため、栄養が不足している、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。

お知らせ

