



4月よていこんだてひょう(ぜんはん)



※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。

※Ⓜは中学生のみに提供します。

印西市印旛学校給食センター

令和8年4月

日 (曜)	献立	おもなしょくひん			エネルギー(kcal)	
		主に体を作る (あか)	主にエネルギーの もとになる(き)	主に体の調子を整える (みどり)	たんぱく質-比(%)	
					小学生	中学生
10 (金)	ごはん		こめ		633	782
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			17.3	16.9
	とりにくのてりやき	とりにく	さとう	しょうが	28.9	26.9
	ごまあえ		ごま さとう	こまつな もやし キャベツ にんじん	1.8	2.3
	とんじる	ぶたにく とうふ みそ	さといも あぶら	ねぎ にんじん だいこん ごぼう こんにゃく しょうが		
13 (月)	ごはん		こめ		654	807
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			14.6	14.2
	さばのみそに	さば みそ	さとう		31.2	29.2
	わふうあえ	のり	あぶら さとう	ほうれんそう こまつな えのき	1.8	2.1
	けんちんじる	とりにく とうふ	ごまあぶら さといも	だいこん にんじん ごぼう ねぎ こんにゃく		
14 (火)	きなこあげパン	きなこ だいす	パン あぶら さとう		627	751
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			15.9	15.7
	コールスローサラダ		マヨネーズ さとう	にんじん キャベツ コーン きゅうり	33.4	33.3
	しろういんげんまめのシチュー	とりにく いんげんまめ チーズ ぎゅうにゅう スキムミルク とうにゅう なまクリーム	あぶら じゃがいも こめこ	にんにく たまねぎ にんじん コーン ブロッコリー	1.9	2.4
15 (水)	ごはん		こめ		659	829
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			18.4	17.9
	さけのこうみやき	さけ みそ	さとう	しょうが にんにく	26.6	24.4
	しんじゃがいものそぼろに	ぶたにく だいす	じゃがいも あぶら さとう	にんじん たまねぎ さやいんげん	1.7	2.4
	さわにわん	ぶたにく	でんぷん	だいこん にんじん ごぼう しいたけ こまつな ねぎ		
Ⓜふりかけ	あおのり さばぶし いわしぶし	さとう ごま				
16 (木)	むぎごはん		こめ おおむぎ		685	843
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			14.0	13.6
	はるまき	ぶたにく	あぶら はるさめ はるまきのかわ	キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ	25.9	25.3
	きりほしだいこんのナムル		あぶら ごま ごまあぶら さとう	だいすもやし きりほしだいこん にんじん こまつな にんにく	2.3	2.9
	はっぼうさい	ぶたにく いか	でんぷん あぶら	にんじん たまねぎ もやし しめじ たけのこ はくさい きくらげ しいたけ チンゲンサイ しょうが		
	ヨーグルト	ヨーグルト				
17 (金)	むぎごはん		こめ おおむぎ		680	848
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			12.9	12.2
	ミニオムレツ	たまご	あぶら さとう		27.4	25.6
	はなやさいサラダ		あぶら はちみつ	たまねぎ カリフラワー ブロッコリー コーン	1.9	2.4
	ポークカレー	ぶたにく いんげんまめ レンズまめ	じゃがいも ルウ あぶら	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト		
20 (月)	セサミトースト		パン マーガリン さとう ごま		673	894
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			14.8	14.1
	にんじんのマリネ	ツナ	あぶら さとう	にんじん きゅうり セロリ たまねぎ レモン	39.2	38.3
	ポークビーンズ	ぶたにく だいす チーズ なまクリーム	あぶら じゃがいも さとう	にんにく たまねぎ にんじん パセリ トマト	2.3	2.9
	ⓂウエハースCa		ウエハース			
21 (火)	ごはん		こめ		672	847
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			15.5	15.5
	とりにくのからあげ	とりにく	でんぷん あぶら	にんにく しょうが	27.7	26.8
	のりあえ	のり	さとう	にんじん キャベツ きゅうり もやし	2.1	2.4
	ゆばのすましじる	とうふ ゆば なた		ねぎ えのき こまつな		
おいおいゼリー		ゼリー				
22 (水)	むぎごはん		こめ おおむぎ		664	885
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			12.0	12.0
	ぼうぎょうざ(低①高①中学②)	ぶたにく とりにく	パンこ さとう ぎょうざのかわ	キャベツ たまねぎ ねぎ いら しょうが	22.2	21.6
	ホイコーロー	ぶたにく	あぶら でんぷん	キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン	1.2	1.9
ナタデココボンチ		ナタデココ ゼリー	パイナップル みかん もも			

はる みかく
春の味覚を
あじ きゅうしよく
味わう給食
じゃがいも

にゅうがく しんきゅう
入学・進級
きゅうしよく
おいおい給食

【手洗いマークについて】

給食前には、せっけんで30秒かけて洗い手に手を洗いましょう。手洗いマークのついている日は特にしっかり手を洗い、きれいな手で食べるようにしましょう。

入学・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。



入学式

印旛学校給食センターでは、
小学校4校、中学校2校の給食を作っています

【小学校】

六合小学校、平賀小学校、いには野小学校、本埜小学校

【中学校】

西の原中学校、印旛中学校



4月よていこんだてひょう(こうはん)

※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。

※Ⓜは中学生のみに提供します。

印西市印旛学校給食センター

令和8年4月

日(曜)	献立	おもなしょくひん			エネルギー(kcal)	
		主に体を作る(あか)	主にエネルギーのもとになる(き)	主に体の調子を整える(みどり)	たんぱく質・糖質・脂質・食塩相当量(%)	食塩相当量(g)
23(木)	ごはん ぎゅうにゅう ほっけのうまみぼし ごもくきんぴら たけのこのみそしる いんざいしさんなしゼリー	ぎゅうにゅう ほっけ ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	ごめ ごまあぶら さとう ごま	ごぼう れんこん にんじん まいたけ さやいんげん しらたき たけのこ ねぎ たまねぎ にんじん	小学生 630 中学生 769	17.5 17.3 21.9 20.1 1.7 2.1
24(金)	ごはん ぎゅうにゅう ハンバーグトマトソース ジャーマンポテト ABCマカロニスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ベーコン とりにく	ごめ さとう オリーブオイル じゃがいも あぶら マカロニ あぶら	たまねぎ トマト にんじん コーン たまねぎ パセリ たまねぎ にんじん キャベツ こまつな	小学生 681 中学生 864	14.6 14.1 28.0 26.5 2.0 2.4
27(月)	ペンネミートソース ぎゅうにゅう ほきタルタルフライ ブロッコリーとじゃがいものサラダ パンダパン	ぶたにく だいす ぎゅうにゅう ほき たまご	マカロニ オリーブオイル ルウ あぶら でんぷん こむぎこ マヨネーズ パンこ じゃがいも あぶら さとう ごま こむぎこ さとう あぶら	にんにく たまねぎ セロリ にんじん トマト パセリ たまねぎ パセリ ブロッコリー にんじん	小学生 669 中学生 781	16.1 16.3 33.8 33.4 2.2 2.6
28(火)	むぎごはん ぎゅうにゅう にらまんじゅう(低①高①中学②) マロニーサラダ マーボーどうふ	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム とうふ ぶたにく だいす みそ	ごめ おおむぎ まんじゅうのかわ さとう ごまあぶら マロニー ごまあぶら さとう さとう あぶら ごまあぶら でんぷん	キャベツ にら にんじん きゅうり もやし にんにく しょうが にんじん たまねぎ ねぎ たけのこ にら しいたけ	小学生 658 中学生 864	15.6 14.9 26.0 25.8 2.3 3.1
30(木)	ごはん ぎゅうにゅう さわらのさいきょうやき ちくぜんに はるキャベツのみそしる Ⓜアセロラゼリー	ぎゅうにゅう さわら みそ さつまあげ とりにく ちくわ だいす あぶらあげ みそ	ごめ さとう さとも さとう あぶら ゼリー	ごぼう にんじん こんにゃく たけのこ しいたけ キャベツ こまつな たまねぎ にんじん	小学生 630 中学生 821	18.2 16.9 25.6 22.3 1.5 1.9

※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のでご理解ご協力をお願いします。

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。

	小学生(中学年)		中学生	
	基準	平均	基準	平均
エネルギー(kcal)	650	658	830	828
たんぱく質・糖質・脂質・食塩相当量(%)	13.0~20.0	15.5	13.0~20.0	15.1
たんぱく質・糖質・脂質・食塩相当量(%)	20.0~30.0	28.4	20.0~30.0	27.1
食塩相当量(g)	2.0	1.9	2.5	2.4

給食当番の決まりを守ろう

みんなが給食を安心して食べられるよう、給食当番は決まりを守って、協力して準備や後片付けをしましょう。

<p>トイレは身じたくを整える前に済ませる。</p>	<p>爪は短く切っておく。</p>	<p>手はせっけんできれいに洗い、清潔なハンカチやタオルでふく。</p>	<p>体調が悪い人、手や指にけがをしている人は、先生に相談する。</p>
<p>清潔な給食着を身につける。</p> <p>★給食着を床に置いて着替えたり畳んだりしない。</p>	<p>髪の毛は帽子や三角巾にしっかりしまる。</p> <p>★髪が長い人は結んでおく。</p>	<p>マスクで鼻と口をおおう。</p>	<p>汁物は底から混ぜて具を均等に盛り付ける。</p>
<p>重いもの、熱いものは協力して運ぶ。</p>	<p>食卓や食器がごなどを床に置かない。</p>	<p>一人分の量を考えて丁寧に盛り付ける。</p> <p>30人分なら... 10人分</p>	<p>汁物は底から混ぜて具を均等に盛り付ける。</p>

