



# 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。

印西市中央学校給食センター（第一調理場） 令和8年 4月

日 (曜)	こんだて 	おもなざいりょう			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			★こめ	616 18.6 21.0 1.9 今年度の給食が始まります。中央給食センターでは、力を合わせておいしく、安全な給食を作ります。おいしく食べてくださいね。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	とりにくのレモンやき	とりにく	しょうが レモン パセリ	あぶら さとう	
	なっとうあえ	なっとう かつおぶし のり	こまつな キャベツ ★にんじん ★ねぎ		
	とんじる	ぶたにく とうふ かまぼこ みそ	しょうが ごぼう ★にんじん だいこん ★ねぎ	あぶら さとう	
	さくらゼリー			ゼリー	
13 (月)	ガーリックフランス		にんにく パセリ	パン バター オリーブオイル	593 16.4 29.3 1.9 今月の目標は「給食の準備・片づけをきちんとしよう」です。手洗いをしてから配膳準備にとりかかります。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	グリーンサラダ	ツナ	ブロッコリー キャベツ ★きゅうり コーン たまねぎ	さとう あぶら	
	ミートボールとやさいのトマトに	とりにく いんげんまめ	にんにく たまねぎ ★にんじん トマト	パンこ じゃがいも さとう あぶら	
	ヨーグルト	ヨーグルト			
14 (火)	ごはん			★こめ	600 16.5 24.3 1.6 給食は「食べること」の学習です。みなさんの成長に合わせて、必要な量を提供しています。ご飯やおかずの量が学年にあわせて少しずつ増えています。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	いかのチリソース	いか だいずこ	しょうが にんにく ★ねぎ	でんぷん あぶら ごまあぶら	
	はるさめサラダ		★きゅうり ★にんじん キャベツ	はるさめ さとう ごまあぶら	
	ワントンスープ	ぶたにく	★にんじん たまねぎ ほうさい もやし くらげ	ワントン	
	ミニぶどうゼリー			ゼリー	
15 (水)	ごはん			★こめ	633 14.2 26.9 1.8 給食では毎日牛乳が付きまします。みなさんの骨や歯のもととなるカルシウムという栄養素がたくさん入っています。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ハンバーグ	ぶたにく とりにく	たまねぎ	ルウ さとう あぶら	
	にんじんサラダ	ツナ	★にんじん ★きゅうり たまねぎ セロリー	あぶら	
	ABCスープ	ベーコン	たまねぎ ★にんじん コーン こまつな キャベツ	マカロニ	
16 (木)	わかめごはん	わかめ		★こめ	720 12.9 34.9 2.2 <b>入学・進級 おめでとう給食</b> 入学・進級おめでとうございます。今日は、皆さんの入学・進級を人気メニューでお祝いする献立です。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	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	
	わふうあえ	のり	ほうれんそう えのきたけ	あぶら さとう	
	すましじる	なると とうふ	だいこん ★ねぎ こまつな たけのこ		
	おいわいクレープ			クレープ	
17 (金)	ごはん			★こめ	703 10.9 23.2 1.2 今日は、カレーライスです。緑のふちの皿にご飯を盛り付け、カレーをかけます。野菜チップスとフルーツポンチをおわんに盛り付けましょう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	チキンカレー	とりにく チーズ	★にんじん たまねぎ にんにく しょうが	じゃがいも バター あぶら こむぎこ ルウ	
	やさいチップス フルーツポンチ		れんこん かぼちゃ ナタデココ パイン みかん もも	さつまいも あぶら ゼリー	
20 (月)	テーブルロール			パン	645 17.9 34.3 2.2 パンは急いで食べたり、たくさん口に入れて食べると喉に詰まってしまう危険があります。一口大にちぎり、よく噛んでゆっくり食べましょう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ホキのパンこやき	ホキ	パセリ	マヨネーズ パンこ あぶら	
	あおなとウインナーのソテー	ウインナー	ほうれんそう こまつな コーン	オリーブオイル	
	ラビオリのトマトスープ	ぶたにく とりにく いんげんまめ	たまねぎ ★にんじん アスパラガス トマト パセリ	ラビオリのかわ あぶら	
	きよみオレンジ		きよみオレンジ		
21 (火)	ごはん			★こめ	643 14.7 29.8 1.8 乾燥されて売られることが多いひじきですが、春が旬の食べ物です。ひじきの生えている磯で、草刈のようにカマを使って収穫されます。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ぶたにくのしょうがやき	ぶたにく	しょうが たまねぎ	あぶら さとう でんぷん	
	ひじきのもの	ひじき さつまあげ	★にんじん さやいんげん	こんにやく さとう あぶら	
	なめこのみそしる	とうふ わかめ みそ	なめこ こまつな ★ねぎ		
22 (水)	むぎごはん			★こめ おおむぎ	632 15.6 25.1 2.1 麦ごはんには、大麦という麦の仲間が入っています。食物繊維が豊富でお腹の中をきれいにしてくれます。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ぼうぎょうざ	ぶたにく	キャベツ	ぎょうざのかわ	
	きりぼしだいこんのナムル		きりぼしだいこん もやし ★きゅうり ★にんじん	ごまあぶら さとう ごま	
23 (木)	マーボー豆腐	とうふ ぶたにく だいず みそ	にんにく しょうが たけのこ ★ねぎ ★にんじん くら しいたけ	さとう でんぷん あぶら ごまあぶら	696 15.0 27.5 1.9 <b>印西市30周年 おいわい給食</b> 印西市は令和8年4月1日に30周年をむかえました。今日は、印西市産の食材をたくさん使った給食です。
	いんざいさんコンシカリのサフランライス			★こめ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	いんざいさんのソースをごはんにかけてね！ いんざいさんのクリームソース	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 こむぎこ あぶら	





# 4月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(第一調理場) 令和8年4月

24 (金)	ごはん			★こめ	636	鯖は、漢字で魚に春と書きます。春を告げる魚といわれ、春の季語にもなっています。今日は、竜田揚げにしました。
	だいたふりかけ	だいたふ		ごま	17.6	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			30.4	
	さわらのつつたあげ	さわら	しょうが	でんぶん あぶら	2.1	
	げんきサラダ	ハム しおこんぶ かつおぶし	★にんじん キャベツ ★きゅうり コーン	ごまあぶら さとう ごま		
かきたまじる	わかめ とうふ たまご	★にんじん いとみつば しいたけ こまつな	でんぶん			
27 (月)	パンネポロネーゼ	ぶたにく だいたふ	にんにく しょうが たまねぎ トマト セロリー ピーマン ★にんじん	マカロニ ルウ あぶら	653	キャベツには春キャベツと冬キャベツがあります。春キャベツは、葉がやわらかく、巻きがゆるく、甘みもあります。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	はるキャベツだよ	ジャム	18.7	
	マーメイドチキン	とりにく		ドレッシング	41.1	
	イタリアンサラダ	ハム	キャベツ ★きゅうり パプリカ	ドーナツ	2.3	
	いちごドーナツ					
28 (火)	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	600	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。子どもの健やかな成長を願う縁起ものです。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			15.7	
	おからコロッケ	おから	にんじん ねぎ	パンこ じゃがいも あぶら	32.0	
	こまつなとゆばのおひたし	ゆば かつおぶし	こまつな もやし ★にんじん		2.3	
	キャベツとまいたけのみそしる	ぶたにく とうふ みそ いわぶし	キャベツ まいたけ			
かたぬきチーズ	チーズ					
30 (木)	ごはん			★こめ	668	食器の置き方にはきまりがあります。ご飯を左手前、汁物を右手前、おかずを奥に置きます。はしは、そろえて手前に置きましょう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		あぶら	18.4	
	さけのおやき	さけ		さとう あぶら	28.0	
	とうふサラダ	とうふ ちりめんじゃこ かつおぶし のり	キャベツ ★きゅうり	じゃがいも しらすき あぶら さとう	1.7	
	にくじゃが	ぶたにく	たまねぎ ★にんじん しいたけ グリンピース			

- ☆ ★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いただけます。



## 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。

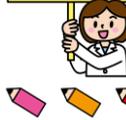
<b>トイレは身じたくを整える前に済ませる。</b> 	<b>爪は短く切っておく。</b> 	<b>手はせっけんできれいに洗い、清潔なハンカチやタオルでふく。</b> 	<b>体調が悪い人、手や指にけがをしている人は、先生に相談する。</b> 
<b>清潔な給食着を身につける。</b> ★給食着を床に置いて着替えたり畳んだりしない。 	<b>髪の毛は帽子や三角巾にしっかりしまおう。</b> ★髪が長い人は結んでおく。 	<b>マスクで鼻と口をおおう。</b> 	
<b>重いもの、熱いものは協力して運ぶ。</b> 	<b>食缶や食器かごなどを床に置かない。</b> 	<b>一人分の量を考えて丁寧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

### はる あじ 春の味



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はありませんので、ご安心ください。

### お知らせ



きゅうり、しょうが、きせつごとの給食にはこれから季節ごとのとうじょう旬の味がたくさん登場します。

