

# 4月 予定献立表



☆今月の地場産物(予定)☆

(印西産)米・きゅうり

(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・長ねぎ・ピーマン・切干大根・マッシュルーム

印西市牧の原学校給食センター 令和7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(%) 脂質(%) 食塩相当量(g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
11 (金)	麦ご飯					米 大麦		891
	牛乳		牛乳					13.3
	オムレツ	卵				砂糖	油	24.7
	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	2.8
	チキンカレー	鶏肉 ひよこ豆 白いんげん豆		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		
14 (月)	ご飯					米		772
	牛乳		牛乳					15.8
	豚肉のしょうが焼き	豚肉			玉ねぎ 生姜 にんにく	砂糖		26.2
	ごま和え			にんじん 小松菜	キャベツ もやし	砂糖	ごま	2.5
	桜のすまし汁	かまぼこ	わかめ	にんじん	大根 えのき たけのこ 干し椎茸			
15 (火)	ご飯					米		825
	牛乳		牛乳					17.7
	赤魚の昆布醤油焼き	赤魚				砂糖 水あめ		23.2
	生揚げの味噌炒め	鶏肉 味噌 絹揚		にんじん ピーマン	生姜 キャベツ	砂糖 でん粉	油	2.3
	豚汁	豚肉 味噌		にんじん	生姜 ごぼう 大根 長ねぎ	里いも	油	
	りんごゼリー					ゼリー		
16 (水)	若草揚げパン	きな粉 大豆		揚げパンに抹茶きな粉をまぶして若草揚げパンを作ります。		パン きび砂糖	油	846
	牛乳		牛乳					17.1
	ほうれん草とベーコンのソテー	ベーコン		にんじん ほうれん草	コーン		油	34.5
	ポークビーンズ	豚肉 大豆		にんじん トマト	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム	じゃがいも 砂糖	油	2.3
17 (木)	ご飯					米		797
	牛乳		牛乳					16.4
	鮭の香味焼き	鮭 味噌			生姜 にんにく	砂糖		23.8
	きゅうりと切干大根のキムチ和え				きゅうり 切干大根 もやし		ごま油	2.6
	玉ねぎとわかめの味噌汁	油揚 味噌	わかめ	にんじん	玉ねぎ キャベツ			
	ヨーグルト		ヨーグルト					
18 (金)	ご飯					米		821
	牛乳		牛乳					11.2
	春巻	鶏肉		にんじん	キャベツ たけのこ 玉ねぎ もやし	小麦粉 春雨 砂糖	油	32.8
	小松菜ともやしのナムル			にんじん 小松菜	もやし	砂糖	油 ごま油	1.9
	豆腐と玉子の中華スープ	鶏肉 豆腐 卵		にんじん	玉ねぎ えのき	でん粉	ごま油	
21 (月)	ご飯					米		807
	牛乳		牛乳					15.3
	ハンバーグおろしソース	豚肉 鶏肉			玉ねぎ 大根 にんにく 生姜 レモン汁	砂糖 でん粉		25.4
	じゃがいものそぼろ煮	豚肉		にんじん さやいんげん	玉ねぎ	じゃがいも 砂糖	油	2.7
	キャベツの味噌汁	油揚 味噌		小松菜	キャベツ もやし			
22 (火)	麦ご飯					米 大麦		914
	牛乳		牛乳					14.9
	いかのかりん揚げ	いか				でん粉 砂糖	油	25.4
	春雨サラダ			にんじん	キャベツ きゅうり きくらげ	マロニー 砂糖	ごま油 油	3.2
	麻婆豆腐	豆腐 豚肉 大豆 味噌		にんじん にら	にんにく 生姜 玉ねぎ 干し椎茸 たけのこ 長ねぎ	砂糖 でん粉	油 ごま油	



ご入学・ご進級おめでとうございます。みなさんの学校生活がより充実したものになるように、日々の給食を通して応援していきたいと思っております。

また、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。

1年間よろしく願いいたします。



# 4月 予定献立表



☆今月の地場産物(予定)☆

(印西産)米・きゅうり

(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・長ねぎ・

ピーマン・切干大根・マッシュルーム

印西市牧の原学校給食センター 令和7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	
(水)	コーンピラフ			グリーンピース 赤ピーマン	コーン 玉ねぎ	米 砂糖	油	777
	牛乳		牛乳					12.5
	ほうれん草グラタン	ベーコン	牛乳 チーズ	ほうれん草		小麦粉	バター	23.1
	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	3.1
	ミネストローネ	ベーコン 白いんげん豆		トマト	セロリー キャベツ	じゃがいも マカロニ 砂糖	油	
(木)	ご飯					米		823
	牛乳		牛乳					15.7
	カレーねぎ味噌焼き	カレー 味噌			長ねぎ	砂糖		29.1
	納豆和え	納豆 鰹節	のり	にんじん 小松菜	もやし			2.3
	若竹汁	鶏肉 豆腐	わかめ	にんじん ほうれん草	たけのこ			
	米粉ドッグ						米粉ドッグ	
(金)	ぎつねうどん	豚肉 油揚		にんじん 小松菜	大根 長ねぎ 干し椎茸	うどん		748
	牛乳		牛乳					18.1
	鶏の唐揚げ	鶏肉			にんにく 生姜	でん粉	ごま油 油	39.7
	ブロッコリーとじゃがいもの サラダ	ハム		ブロッコリー にんじん		じゃがいも 砂糖	油 ごま	2.7
	はちみつレモンゼリー					ゼリー		
(月)	ご飯					米		844
	ふりかけ	鰯節 鯖節 鯉節	のり 青のり			砂糖	ごま	14.3
	牛乳		牛乳					30.7
	鯖の生姜醤油煮	鯖			生姜	砂糖 でん粉		2.8
	豆腐サラダ	豆腐 鰹節	のり		キャベツ きゅうり	砂糖	油	
	田舎汁	鶏肉 油揚 味噌		にんじん	ごぼう 大根 長ねぎ	里いも		
(水)	セルフはちみつトースト	トーストに小袋のはちみつをかけて、セルフはちみつトーストにして食べてください。				パン	マーガリン	836
	はちみつ					はちみつ		13.9
	牛乳		牛乳					39.2
	ブロッコリーとウインナーの ソテー	フランク		ブロッコリー	にんにく コーン エリンギ		油	2.8
	アスパラとベーコンの 米粉シチュー	ベーコン 白いんげん豆	牛乳 チーズ 脱脂粉乳 生クリーム	にんじん アスパラガス	玉ねぎ	じゃがいも 米粉	バター	

※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	823kcal
たんぱく質E比	13~20%	15.1%
脂質E比	20~30%	29.0%
食塩相当量	2.5g	2.6g

## 学校給食は「食」を学ぶ時間です!

学校給食は単なる食事の時間ではなく、「学校給食法」に基づき実施される教育活動です。栄養バランスのとれた食事を提供することで、成長期にある子どもたちの健全な発達を支えることはもちろん、健康にいい食事や食文化、地場産物、食事のマナーなどさまざまなことを学ぶための時間です。



### 給食当番は身支度を整え、協力してすばやく準備をしましょう

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?

### 1人分を考えて、ていねいに盛り付ける

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。



トングを使うときは、料理が崩れないように優しくはさんで盛り付けます。



### 食器を大切に使う

※割れにくい食器ですが、割れないわけではありません。



## 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。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。