



# 4がつよていこんだてひょう



【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7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	
11 (金)	むぎごはん			★こめ おおむぎ	654 <b>令和7年度給食開始</b> 11.9 26.0 1.6 今日から給食が始まります。給食をおいしくたべて、健康な体を作りましょう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	チキンカレー	とりにく	にんじん たまねぎ にんにく しょうが	じゃがいも マーガリン あぶら こむぎこ ルウ	
	やさしいチップス		れんこん かぼちゃ	さつまいも あぶら	
	ひじきのマリネ	ひじき ハム	きゅうり にんじん コーン	さとう あぶら	
14 (月)	ごはん			★こめ	643 15.7 34.4 1.9 食器の置き方にはきまりがあります。ごはんを左手前、汁ものを右手前、おかずを奥に置きます。正しいマナーで食べられるといいですね。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ぶたにくのねぎおやき	ぶたにく	しょうが にんにく ねぎ	さとう ごま ごまあぶら	
	きりぼしだいこんのベーコンに	ベーコン	きりぼしだいこん にんじん えだまめ	あぶら さとう ごま	
	はるキャベツのみそしる	あぶらあげ いわしぶし みそ	キャベツ こまつな えのきたけ		
15 (火)	ごはん			★こめ	646 15.7 33.4 2.0 納豆とえは給食の人気メニューです。ひきわり納豆と野菜、たれを混ぜ合わせて作ります。ご飯と一緒に食べましょう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	さばのみそに	さば みそ	しょうが	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		
	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 ねぎ	こんにゃく でんぶん ごまあぶら	
16 (水)	わかめごはん	わかめ		★こめ	625 <b>入学・進級お祝い給食</b> 16.6 26.5 2.3 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、人気のあるメニューにしました。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	とりにくのレモンしょうゆやき	とりにく	しょうが レモン パセリ	さとう でんぶん	
	わふうあえ	のり	ほうれんそう えのきたけ	あぶら さとう	
	ゆばいりすましじる	とうふ ゆば かまぼこ	こまつな にんじん ねぎ		
おいわいグレープ			グレープ		
17 (木)	ごはん			★こめ	671 14.4 29.2 1.7 給食では毎日牛乳がつけます。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。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ジャンボぎょうぎ	ぶたにく	キャベツ	ぎょうぎのかわ	
	チョレギサラダ	のり	キャベツ にんじん きゅうり にんにく しょうが	あぶら さとう ごまあぶら ごま	
	あつあげのみそいため	ぶたにく あつあげ みそ	にんにく しょうが にんじん しいたけ たけのこ ねぎ こまつな	ごまあぶら こんにゃく さとう でんぶん	
18 (金)	レモントースト		レモン	パン マーガリン さとう	599 13.9 32.2 2.0 給食の準備の前には、しっかりと手洗いをしましょう。片付けもきちんとできるといいですね。トレイにゴミが残らないように注意しましょう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ブロッコリーとチキンのサラダ	とりにく	ブロッコリー にんじん コーン	あぶら さとう	
	ミネストローネ	ベーコン ひよこまめ	たまねぎ にんじん セロリー にんにく トマト	あぶら じゃがいも マカロニ さとう	
	さくらゼリー			ゼリー	
21 (月)	ごはん			★こめ	577 17.5 21.1 2.3 野菜は、体のさまざまな機能を調整するビタミンや便秘予防に役立つ食物せんいが豊富に含まれています。今日は野菜たっぷりの豚汁です。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ほっけのいちやほし	ほっけ			
	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	
	とんじる	ぶたにく とうふ みそ	しょうが ごぼう にんじん だいこん はくさい ねぎ	ごまあぶら じゃがいも	
アセロラゼリー			ゼリー		
22 (火)	ごはん			★こめ	593 13.6 27.8 1.8 わかめは、山や森から海に流れ出た栄養を体全体で吸収して大きく育ちます。葉、くき、めかぶの3つの部位があります。海そう類の中で一番生産量が多いです。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	はるまき		キャベツ たまねぎ にんじん	はるまきのかわ あぶら	
	チャプチェ	ぶたにく	にんにく しょうが たけのこ にんじん こまつな キムチ	あぶら はるさめ さとう ごまあぶら	
	わかめスープ	わかめ かまぼこ とうふ	チンゲンサイ しいたけ にんじん ねぎ	ごま ごまあぶら	
23 (水)	ごはん			★こめ	610 16.1 26.3 2.3 パイナップルは、下から熟していくため、下のほうが甘いです。全体が黄色くなり、甘い香りがしてくると食べごろです。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	てりやきハンバーグ	ぶたにく とりにく	たまねぎ	さとう でんぶん	
	ほうれんそうのツナいそあえ	ツナ のり	ほうれんそう もやし	あぶら	
	いなかじる	とりにく あぶらあげ みそ	だいこん にんじん ごぼう ねぎ	さとも こんにゃく	
れいどうりん		りんごアップル			



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、年齢が上がるとともに減少します。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7年4月

	こんだて	あか	みどり	きいろ	一言メモ
24 (木)	サフランライス	ごはんのもと		★ごめ	688 16.3 32.2 2.3 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。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	どりにくのピストッ	どりにく	にんにく パセリ バジル	オリーブあぶら	
	じゃこサラダ	ちりめんじゃこ	キャベツ きゅうり コーン ほうれんそう	あぶら さとう ごま	
	しんじゃがとグリーンアスパラのシチュー	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	じゃがいも ごめこ バター	
25 (金)	さんさいうどん	ぶたにく あぶらあげ かまぼこ	にんじん ねぎ さんさい しいたけ	うどん	624 14.6 41.0 1.9 わらび、山うどなどの山菜を使ったうどんです。フロccoliーは、ビタミンAとビタミンCが豊富な野菜です。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	いかのてんぷら	いか		こむぎこ あぶら	
	ブロッコリー-のちゅうかサラダ		ブロッコリー にんじん	じゃがいも ごま ごまあぶら さとう	
	ココアおしパン			おしパン	
28 (月)	ごはん			★ごめ	591 17.0 19.8 1.7 筑前煮は、鶏肉やごぼう、れんこんなどをしょうゆ、さとう、みりんなどで煮た料理です。九州地方では、「がめ煮」と呼ばれています。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	あかうおのしろしょうゆやき	あかうお			
	ちくぜんに	どりにく	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	
	だいこんとあぶらあげのみそしる	あぶらあげ みそ	だいこん こまつな ねぎ		
	ヨーグルト	ヨーグルト			
30 (水)	たけのごはん	どりにく あぶらあげ	たけのこ にんじん	★ごめ さとう	601 19.2 28.6 2.6 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は、苦みやアクが少ないです。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	あつやきたまご	たまご		さとう あぶら	
	こまつなのやくみあえ		こまつな もやし キャベツ しょうが	さとう ごまあぶら ごま	
	すきやきに	ぶたにく どうふ	にんじん たまねぎ はくさい えのきたけ ねぎ	あぶら しらす さとう	

- ☆ ★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。

小学校 中学年 栄養量	基準値	月平均
エネルギー	650kcal	625kcal
たんぱく質エネルギー比	13~20%	15.5%(24.6g)
脂質エネルギー比	20~30%	29.2%(20.4g)
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



春の暖かな陽気に包まれる中、新年度を迎えました。新入生の皆さんは、これから始まる学校生活に期待と不安でいっぱいのことと思います。今年度も引き続き、皆さんが安心して給食を食べられるよう、衛生管理を徹底し、心を込めておいしい給食作りに努めていきます。1年間よろしくお願ひいたします。

### 学校給食の目標のポイント

※「学校給食法」第二条より抜粋・要約

**1** 適切な栄養の摂取による健康の保持増進。

**2** 食事について正しい理解を深め、健全な食生活を育む判断力や望ましい食習慣を養う。

**3** 明るい社会性と協同の精神を養う。

**4** 自然の恩恵への理解を深め、生命、自然を尊重する精神や環境の保全に寄与する態度を養う。

**5** 食生活が多くの人の勤労に支えられていることを理解し、感謝する。

**6** 伝統的な食文化を理解する。

**7** 食料の生産、流通及び消費について、正しく理解する。

## 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？

当番以外の人は、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。

た食べているときは…

「ガッ」  
おかわり、じゃんけんしよー！  
口に残っているよ！  
まってるよ！  
食べものがまだ残ってるよ！

「ゴク」  
食べながら歩いたりすると、のどに詰まってしまうかもあるんだ。

「わっ」  
お友だちと笑わせたりするの、やめよう。

「はっ」  
お行儀が悪いだけじゃありません。おかわりしなかつたから。

みなさんが食べる給食は、高花学校給食センターから配送されます。

- ・船穂小学校
- ・内野小学校
- ・木川小学校
- ・牧の原小学校

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。