



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（第二調理場）令和7年4月

日 (曜)	こんだて	おもなざいりょう			一言メモ	
		からだをつくる	からだのちようしをととのえる	エネルギーのもとになる		
11 (金)	ごはん ぎゅうにゅう ハンバーグ ブロッコリーとツナのサラダ キャベツとベーコンスープ いちごゼリー	からだをつくる 	からだのちようしをととのえる 	エネルギーのもとになる 	638 14.5 26.8 2.0	今日から給食が始まります。小学生のうちに苦手なものを少しでも減らせるようにひとちずつがんばれるといいですね。
14 (月)	ごはん ぎゅうにゅう さげのおうごんやき なっとうあえ さわにわん ヨーグルト			★こめ さとう あぶら さとう ゼリー	640 18.4 27.4 1.8	納豆には、血の流れをよくするナットウキナーゼや、じょうぶな骨づくりに関わるビタミンKがふくまれています。また、お腹の調子を整えるはたらきもあります。
15 (火)	むぎごはん ぎゅうにゅう パオズ(低①高②) わかめのサラダ マーボーどうふどんのぐ			★こめ おおむぎ こむぎこ ごまあぶら さとう あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	693 15.8 29.2 2.3	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。海そう類の中で一番生産量が多いです。
16 (水)	わかめごはん ぎゅうにゅう とりのからあげ わふうあえ いなかじる おいおいクレープ			★こめ でんぶん あぶら あぶら さとう じゃがいも クレープ	709 14.7 30.6 2.3	入学・進級お祝い給食 入学、進級おめでとうございます。今日は、わかめごはんや和風和えで、人気のある献立にしました。
17 (木)	シュガートースト ぎゅうにゅう ポークビーンズ げんきサラダ オレンジ	手洗いを忘れずに 		パン マーガリン さとう あぶら じゃがいも ごまあぶら さとう	652 15.6 32.6 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。
18 (金)	ごはん ぎゅうにゅう アジフライ ひじきのにももの キャベツのみそしる			★こめ パンこ あぶら あぶら こんにゃく さとう	595 15.5 25.3 1.8	給食では、旬の野菜や果物、魚などをとりいれています。きょうは、春が旬のキャベツを使ったみそ汁です。春キャベツは、やわらかくて甘みがあっておいしいです。
21 (月)	むぎごはん ぎゅうにゅう ポークカレー2 あおなとウインナーのソテー フルーツポンチ			★こめ おおむぎ あぶら じゃがいも マーガリン こむぎこ ルウ オリーブオイル ゼリー	707 12.3 25.7 1.7	麦ご飯は、大麦という種類の麦を入れて使います。パンやお菓子里に使用する小麦とは違う種類で、食物繊維が豊富です。
22 (火)	ごはん ぎゅうにゅう さばのごまみそやき きりぼしだいこんのふくめに かきたまじる ミニぶどうゼリー			★こめ さとう ごま こんにゃく さとう あぶら でんぶん ゼリー	676 14.5 32.9 2.1	食器の置き方にはきまりがあります。座った位置から見て、ごはんは左、汁物は右、おかずは奥に置きます。正しいマナーで食べられるといいですね。
23 (水)	ナポリタン ぎゅうにゅう ツナカレーコロッケ ほうれんそうとハムのサラダ いちごドーナツ			スパゲッティ あぶら じゃがいも パンこ ルウ あぶら あぶら さとう ドーナツ	599 13.2 42.1 2.3	「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。

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、健康によい食事や食文化、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。





4がつ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 (第二調理場) 令和7年4月

	こんだて	あか	みどり	きいろ	一言メモ
24 (木)	ごはん			★こめ	576 14.0 26.9 1.8 チンジャオロースーは、肉とピーマンなどの野菜を細切りして炒めます。ピーマンは、皮ぶを強して病気を予防する、ビタミンAやビタミンCがたくさん含まれています。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	はるまき	ぶたにく	キャベツ たまねぎ にんじん	はるまきのかわ はるさめ あぶら	
	チンジャオロースー	ぶたにく	にんにく しょうが たけのこ ピーマン パプリカ	ごまあぶら さとう でんぶん	
	ごもくちゅうかスープ	とりにく なると	にんじん たまねぎ はくさい もやし こまつな きくらげ		
25 (金)	たけのこのませごはん	とりにく あぶらあげ	たけのこ にんじん	★こめ さとう	589 16.9 24.4 2.1 春先、地面から竹の芽が出かけているものをたけのこといいますが、成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			
	あつやきたまご	たまご		さとう	
	いそかあえ	のり	ほうれんそう キャベツ もやし にんじん	さとう	
	そぎだいこんのもの	ぶたにく	だいこん にんじん こまつな	あぶら しらたき さといも さとう	
28 (月)	キャロットピラフ	とりにく	コーン にんじん パプリカ	★こめ	617 13.7 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。貯蔵されずに、収穫後すぐ出荷され、皮が薄くみずみずしいのが特徴です。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ほうれんそうグラタン	ぎゅうにゅう チーズ	たまねぎ ほうれんそう	マカロニ こむぎこ	
	じゃがいもとブロッコリーのソテー	ベーコン	ブロッコリー にんじん にんにく	じゃがいも あぶら	
	ABCスープ	ウインナー	たまねぎ にんじん コーン こまつな キャベツ	マカロニ	
30 (水)	むぎごはん			★こめ おおむぎ	626 15.0 26.0 2.0 ビビンバは、韓国の料理です。本来は「ビビンパ」 というそうです。「ビビム」は混ぜる、「パフ」はご飯の意味があります。ご飯の上に、肉みそとナムルをのせて、よく混ぜて食べてください。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ビビンバどんのぐ(にくみそいため)	ぶたにく みそ	ねぎ にんにく しょうが いたけ きりぼしだいこん	さとう ごまあぶら	
	ビビンバどんのぐ(ナムル)		もやし ほうれんそう にんじん	ごまあぶら さとう ごま	
	ぎょうざスープ	ぶたにく とりにく なると	にんじん チンゲンサイ いたけ キャベツ ねぎ	ぎょうざのかわ	
			あんにとどうふ		

☆★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。

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。



小学校中学年 栄養量	基準値	月平均
エネルギー	650kcal	640kcal
たんぱく質エネルギー比	13~20%	14.9%(23.9g)
脂質エネルギー比	20~30%	29.4%(21.2g)
食塩相当量	2.0g	2.1g

た 食べているときは…



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。

健康

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労働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。



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ではありませんので、ご安心ください。

きゅうしよく はじ 給食が始まります！
あせらずに、よくかんで味わって いただきます。