



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7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 比 (%)	
					小学生	中学生
11 (金)	ごはん		こめ		654	834
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			17.2	17.1
	とりにくのてりやき	とりにく	さとう	しょうが	30.7	29.5
	とうふサラダ	とうふ かつおぶし	さとう あぶら	キャベツ きゅうり	1.7	2.2
	とんじる	ぶたにく あぶらあげ みそ	じゃがいも あぶら	だいこん にんじん ごぼう ねぎ こんにゃく しょうが		
14 (月)	ごはん		こめ		654	824
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			10.6	10.1
	はるまき	ぶたにく	こむぎこ はるまきのかわ はるさめ あぶら でんぷん	キャベツ しょうが たまねぎ にんじん	34.3	34.1
	チョレギサラダ	のり	あぶら さとう ごまあぶら ごま	キャベツ にんじん きゅうり にんにく	1.6	2.1
	ビーフンスープ	とりにく	ビーフン あぶら	にんじん たまねぎ もやし チンゲンサイ しいたけ		
15 (火)	なめし		こめ	きょうな だいこんのは ひろしまな	626	813
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			18.6	18.4
	メバルしろしょうゆやき	メバル	さとう		22.9	23.1
	にくじゃが	ぶたにく	じゃがいも さとう あぶら	にんじん たまねぎ しいたけ しらたき さやいんげん	2.4	3.2
	キャベツのみそしる	とうふ あぶらあげ みそ		キャベツ こまつな たまねぎ にんじん		
	Ⓜチーズ	チーズ				
16 (水)	ごもくうどん	とりにく あぶらあげ	うどん	にんじん こまつな ごぼう えのき ねぎ しいたけ	601	765
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			18.6	17.6
	いかのてんぷら	いか	こむぎこ あぶら		39.5	39.8
	ブロッコリーとコーンのサラダ		あぶら さとう ごま	ブロッコリー きゅうり コーン	2.7	3.6
	むしパン		むしパン			
17 (木)	ごはん		こめ		686	843
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			15.3	14.9
	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	28.1	26.0
	あおなのいそかあえ	のり かつおぶし	さとう ごまあぶら	こまつな ほうれんそう もやし にんじん	2.1	2.6
	とうふとわかめのみそしる	とうふ かまぼこ わかめ みそ		だいこん たまねぎ えのき ねぎ		
	おいわいゼリー		ゼリー			
18 (金)	むぎごはん		こめ おおむぎ		653	864
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			15.1	14.5
	ショーロンポー (低①高①中学②)	ぶたにく	でんぷん はるさめ ショーロンポーのかわ	キャベツ しょうが たけのこ たまねぎ しいたけ	27.7	27.6
	ナムル		ごまあぶら さとう ごま	もやし こまつな にんじん	2.2	3.0
	マーボーどうふ	とうふ ぶたにく だいす みそ	さとう あぶら ごまあぶら でんぷん	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		
21 (月)	ココアあげパン		パン さとう あぶら		677	818
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			14.2	14.0
	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	33.1	32.6
	しんじゃがとグリーンアスパラのシチュー	とりにく ぎゅうにゅう スキムミルク いんげんまめ なまクリーム	じゃがいも こめこ バター あぶら	たまねぎ にんじん アスパラガス	2.0	2.7
22 (火)	ごはん		こめ		608	805
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			18.0	17.7
	さわらのさいきょうやき	さわら みそ	さとう		26.9	23.7
	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	1.9	2.2
	かきたまじる	とうふ たまご みそ		にんじん しいたけ たまねぎ えのき		
	Ⓜヨーグルト	ヨーグルト				
23 (水)	むぎごはん		こめ おおむぎ		688	869
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			12.6	12.2
	ポーカカレー	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	27.6	26.1
	はるキャベツのサラダ		あぶら さとう	キャベツ にんじん コーン	1.8	2.1
	だいすのしゃりしゃりあげ	だいす あおさ	でんぷん あぶら			



【手洗いマークについて】

給食前には、せっけんで30秒かけていない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。



新しい学年での学校生活がスタートしました。学校給食は、栄養バランスのとれた食事、子どもたちの健やかな成長を支えるとともに、食育の生きた教材となるものです。安全や衛生に配慮しながら心を込めておいしい給食作りに努めてまいります。

印旛学校給食センターでは、
小学校5校、中学校2校の給食を作っています



【小学校】

小林北小学校、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、本埜中学校



