



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 からだのちょうしをととのえる	きいろ エネルギーのもとになる	
11 (金)	ごはん ぎゅうにゅう まつかぜやき わかたけサラダ ぶたにくとだいにこんのもの さくらゼリー	ミルク からだをつくる	たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ たけのこ ★きゅうり	★こめ パンこ ごま あぶら さとう ごまあぶら	628 今日から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。皆さん、給食を楽しみにしててください。
14 (月)	ミルクロールパン ぎゅうにゅう とりにくのマーマレードやき グリーンサラダ トマトとベーコンのスープ	ぎゅうにゅう とりにく ツナ ベーコン	たまねぎ ブロッコリー アスパラガス ★きゅうり コーン たまねぎ キャベツ たまねぎ にんじん こまつな トマト	パン マーマレードジャム さとう あぶら	616 パンは急いで食べたり、一度に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。よく噛んでゆっくり食べましょう。
15 (火)	ごはん ぎゅうにゅう さけのかおりあげ わふうあえ すましじる おいわいクレープ	ぎゅうにゅう さけ のり とりにく はんぺん なると わかめ	しょうが にんにく ほうれんそう えのきたけ えのきたけ ねぎ こまつな	★こめ でんぶん あぶら あぶら さとう クレープ	686 入学・進級おめでとう給食 16.8 29.3 2.0 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。
16 (水)	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのごみやき ほうれんそうのおかか和え すいとんじる	ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし とりにく なると あぶらあげ	にんにく しょうが ほうれんそう キャベツ にんじん ごぼう にんじん だいこん はくさい ねぎ	★こめ すいとん こんにゃく	610 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しょう。
17 (木)	ごはん ぎゅうにゅう ハンバーグ ひじきのマリネ ポトフ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ひじき ハム ぶたにく ウインナー	たまねぎ ★きゅうり にんじん キャベツ たまねぎ にんじん かぶ セロリー	★こめ ルウ さとう あぶら さとう あぶら じゃがいも	676 調理員さんたちは、給食を作るだけではなく、皆さんが使った食器や食缶も洗ってれています。残さず食べて、きれいに片づけられるといいですね。
18 (金)	ミートマカロニ ぎゅうにゅう とうにゅうクロquette ブロッコリーとアスパラサラダ ヨーグルト	ぶたにく だいちチーズ ぎゅうにゅう とうにゅう ツナ ヨーグルト	たまねぎ にんじん セロリー ピーマン トマト たまねぎ ブロッコリー アスパラガス たまねぎ	マカロニ ルウ パター あぶら パンこ さとう あぶら	605 野菜や果物、魚などの食材にはおいしい時期があり、旬といえます。今日の献立では、アスパラガスが旬の食材です。
21 (月)	コッペパン ぎゅうにゅう コーンフ레이크チキン はるキャベツのコールスローサラダ しんじゃがとグリーンアスパラのシチュー	ぎゅうにゅう とりにく 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	キャベツ にんじん コーン たまねぎ にんじん アスパラガス	パン マヨネーズ コーンフ레이크 パンこ あぶら さとう じゃがいも こめこ パター	638 春キャベツは柔らかく、甘みがあるのが特徴です。千葉県銚子市は全国でも有数の春キャベツの生産地です。今日は、春キャベツを使ったサラダにしました。味わって食べてください。
22 (火)	ごはん ぎゅうにゅう はるまき もやしとえだまめのサラダ だいこんのマーボースープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたにく とりにく	キャベツ たまねぎ にんじん たまねぎ にんじん アスパラガス たまねぎ はくさい にんじん しょうが	★こめ はるまきのかわ あぶら ごまあぶら こんにゃく さとう ごまあぶら	689 給食は「食べること」を学ぶ場でもあります。初めて食べるものや、苦手なものでも、一口頑張ってみてください。
23 (水)	むぎごはん ぎゅうにゅう はるやさいかレー じゃこサラダ だいちとこんぶのかみかみあげ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ちりめんじゃこ だいち こんぶ	にんじん たまねぎ たけのこ アスパラガス なのはな にんにく しょうが キャベツ ★きゅうり コーン ほうれんそう	★こめ おおむぎ じゃがいも パター あぶら おむぎこ ルウ あぶら さとう ごま でんぶん あぶら	656 いんざい給食探検隊 14.0 29.6 1.7 「いんざい給食探検隊」は、給食に関するいろいろな情報を皆さんにお伝えします。第一回目のテーマは「コスモスキッチンの日」です。
24 (木)	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのレモンしょうゆやき げんきサラダ はくさいとくだんごのスープ ミニぶどうゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム しおこんぶ かつおぶし とりにく	しょうが レモン パセリ にんじん キャベツ ★きゅうり コーン たまねぎ はくさい にんじん	★こめ さとう あぶら ごまあぶら さとう パンこ ゼリー	644 給食の準備・片づけにはなれてきましたか。手洗い、身支度をしっかりとって、給食当番衛生チェックもわすれずに実施してください。

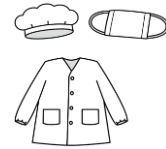


4がつよていこんだてひょう(こうはん)

印西市中央学校給食センター(第一調理場)令和7年4月

	こんだて	あか	みどり	きいろ		一言メモ
25 (金)	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	609 16.7 30.1 2.2	今が旬のたけのこは、地表に現れる直前から10日を経ると竹に成長するため、子どもの健やかな成長を願う縁起物です。今日はたけのご飯にしました。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	いわしごまフライ	いわし		パンこ ごま あぶら		
	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			
	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 ねぎ	あぶら さといも		
28 (月)	ごはん			★こめ	621 12.4 24.3 1.8	給食では、毎日牛乳がです。牛乳にはカルシウムという栄養素がたくさん含まれており、皆さんの骨や歯を丈夫にしてくれます。残さず飲めるといいですね。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ジャンボぎょうざ	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		
	はるさめスープ	とりにく	たまねぎ はくさい なら	はるさめ		
	とうにゅうパンナコッタ(はちみつレモン)			パンナコッタ		
30 (水)	ごはん			★こめ	610 19.1 24.5 1.7	春～夏にかけて旬を迎えるかわちばんかんは、和製グレープフルーツともよばれます。グレープフルーツのような苦みは少なく、さっぱりとした甘みのある品種です。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	とりてん	とりにく	しょうが	こむぎこ あぶら		
	ひじきのにもの	ひじき さつまあげ	にんじん さやえんどう	こんにゃく さとう あぶら		
	ちくさじる	ぶたにく	しいたけ だいこん にんじん えのきたけ ごぼう いたみつば			
	かわちばんかん		かわちばんかん			

☆★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	638kcal
たんぱく質エネルギー比	13～20%	16.0%(25.6g)
脂質エネルギー比	20～30%	30.4%(21.5g)
食塩相当量	2.0g	1.9g

入学・進級おめでとう

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、よろしくお願ひいたします。

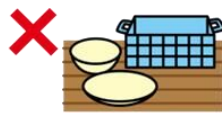


給食時間のやくそく

熱いものや重たいものは一人で運ばずに、協力して運びましょう。



食器のカゴや食缶は、床に置いてはいけません。



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。



一人分を考えて丁寧に盛り付けましょう。

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。



給食を食べるときは、以下のことに気をつけましょう。

<p>よい姿勢で食べる。</p>	<p>食べやすい大きさにして、よくかんで食べる。</p>	<p>食事にふさわしい話をする。</p>	<p>食器は大切に使う。</p>
------------------	------------------------------	----------------------	------------------



食品成分表の改定により、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ようになっていますが、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。

お知らせ

