



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 	からだのちょうしをととのえる 	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	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ツナ ベーコン	たまねぎ ブロッコリー カリフラワー コーン にんじん たまねぎ マッシュルーム キャベツ	★こめ さとう あぶら さとう ゼリー	638 14.5 26.8 2.0
14 (月)	ごはん ぎゅうにゅう さけのおごんやき なっとうあえ さわにわん ヨーグルト	ぎゅうにゅう さけ みそ なっとう かつおぶし のり とりにく ヨーグルト	ほうれんそう もやし にんじん ごぼう にんじん たけのこ しいたけ ねぎ こまつな	★こめ マヨネーズ さとう こんにゃく でんぶ	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、じょうぶな骨つ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 マーボー豆腐どんぐり	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ツナ わかめ ぶたにく だいず とうふ みそ	キャベツ たまねぎ ★きゅうり キャベツ もやし にんにく しょうが にんじん しいたけ ねぎ にら	★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 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 どりのからあげ わふうあえ いなかじる おいおいクレープ	わかめ ぎゅうにゅう どりにく のり あつあげ みそ	しょうが にんにく ほうれんそう えのきたけ にんじん ごぼう ねぎ こまつな	★こめ でんぶ 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
17 (木)	シュガートースト ぎゅうにゅう ボークビーンズ げんきサラダ オレンジ	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく だいず ハム しおこんぶ かつおぶし オレンジ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト グリーンピース にんじん キャベツ ★きゅうり コーン オレンジ	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 ボークビーンズは、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 ひじきのもの キャベツのみそしる	ぎゅうにゅう あじ ひじき あぶらあげ ちくわ とうふ あぶらあげ みそ	にんじん にんじん キャベツ こまつな ねぎ	★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、魚などをとりにれています。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 ボークカレー2 あおなとウィンナーのソテー フルーツポンチ	ぎゅうにゅう ぶたにく ウィンナー ウィンナー	にんにく しょうが にんじん たまねぎ りんご ほうれんそう こまつな コーン ナタデココ バイン みかん もも	★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
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	ぎゅうにゅう さば みそ さつまあげ わかめ とうふ たまご	きりぼしだいこん にんじん にんじん ねぎ しいたけ こまつな	★こめ さとう ごま こんにゃく さとう あぶら でんぶ 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	ウィンナー ぎゅうにゅう ツナ ハム	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン トマト たまねぎ ほうれんそう こまつな キャベツ コーン	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、健康により食事や食文化、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がつよていにこんだてひょう(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 ぎゅうにゅう はるまき チンジャオロースー ごもくちゅうかスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたにく とりにく なんと	キャベツ たまねぎ にんじん にんにく しょうが たけのこ ピーマン パプリカ にんじん たまねぎ はくさい もやし こまつな きくらげ	★こめ はるまきのかわ はるさめ あぶら ごまあぶら さとう でんぶん	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、皮ぶを強く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。
25 (金)	たけのこのまぜごはん ぎゅうにゅう あつやきたまご いそかあえ そぎだいこんのもの	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう たまご のり ぶたにく	たけのこ にんじん ほうれんそう キャベツ もやし にんじん だいこん にんじん こまつな	★こめ さとう さとう さとう あぶら しらすき さといも 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。成長し始めの早いうちは、苦みやアクが少ないです。
28 (月)	キャロットピラフ ぎゅうにゅう ほうれんそうグラタン じゃがいもとブロッコリーのソテー ABCスープ	とりにく ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう チーズ ベーコン ウインナー	コーン にんじん パプリカ たまねぎ ほうれんそう ブロッコリー にんじん にんにく たまねぎ にんじん コーン こまつな キャベツ	★こめ マカロニ こむぎこ じゃがいも あぶら マカロニ	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。
30 (水)	むぎごはん ぎゅうにゅう ビビンパどんのぐ(にくみそいため) ビビンパどんのぐ(ナムル) ぎょうざスープ あんにんどうふ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ぶたにく ぶたにく とりにく なんと	ねぎ にんにく しょうが しいたけ きりぼしだいこん もやし ほうれんそう にんじん にんじん チンゲンサイ しいたけ キャベツ ねぎ	★こめ おおむぎ さとう ごまあぶら ごまあぶら さとう ごま ぎょうざのかわ あんにんどうふ	626 15.0 26.0 2.0 ビビンパは、韓国の料理です。本来は「ビビンパフ」というそうです。「ビビン」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。

☆ ★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、よろしくお願い致します。



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。

感謝

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。

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。

きゅうしょく 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。

食育つうしん

食と健康について

学校給食とバランスのよい食事

学校給食は、児童生徒の成長と健康のために必要な栄養バランスのよい食事をとるとともに、望ましい食習慣と食に関する実践力を身につける「生きた教材」としての役割があります。

学校給食の 7つの目標



成長期に適した栄養で、
健やかな体と心を育む。



食事の大切さを知り、
よい食べ方を学ぶ。



マナーを守り、助け合っ
て、楽しく食べる。



自然が育む命の恵みに
感謝する。



食にかかわるさまざま
な人たちを知り、感謝し
て食べる。



国や地域に伝わる優れ
た伝統的食文化につい
て知り、未来に伝える。



食べ物の生産や流通、
消費などを通して、社会
の仕組みを知る。

栄養バランスのよい食事とは？

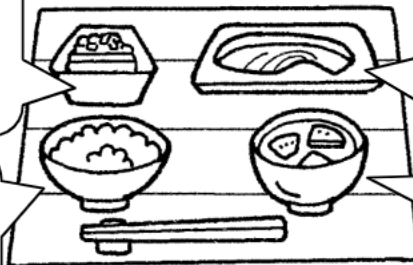
給食は、主食・主菜・副菜・汁物をそろえることで、栄養バランスのとれた献立になるように考えられています。給食の献立を参考に、普段からバランスのよい食事を心がけましょう。

【副菜】

おもに野菜を使ったおかずで、
ビタミンやミネラルを多く含み
ます。体の調子をととのえます。

【主食】

ごはん・パン・麺類などで、
炭水化物を多く含みます。脳や
体を動かすエネルギーのもとに
なります。



【主菜】

魚・肉・卵・大豆などを使ったおかず
で、たんぱく質が豊富です。骨や筋肉
など、体をつくります。

【汁物】

みそ汁・スープなどで、主菜や副菜で
足りない栄養素や水分を補います。

【主食・主菜・副菜・汁物に＋α】

牛乳・チーズ・ヨーグルトなどの乳製品や旬の果物を加えると、
より栄養のバランスがよくなります。