

はしを忘れずに！

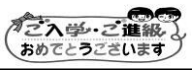
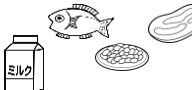


4がつよていにこんだてひょう

【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。
4.5.6月分の給食費は6月6日(火)に引き落としになります。通帳の確認をお願いします。 印西市中央学校給食センター(第二調理場) 令和5年4月

日 (曜)	こんだて	おもなざいりょう			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質エネルギー 密度(%) 食塩(g)	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		
12 (水)	ごはん ぎゅうにゅう あかうおこんぶじょうゆほし ちくぜんに キャベツのみそしる ミニたいやき	ぎゅうにゅう あかうお とりこ あぶらあげ みそ	ごぼう れんこん にんじん たけのこ キャベツ こまつな たまねぎ	★こめ あぶら さいも こんにゃく さとう あぶら たいやき	601 25.8 21.3 1.8	今日から今年度の給食が始まります。給食センターでは、3000人以上の給食をつくっています。筑前煮は、鶏肉やごぼうをしょうゆ、砂糖で煮た料理です。
13 (木)	むぎごはん ぎゅうにゅう ちばけんさんだいずカレー やさしいチップス ひじきのマリネ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず やさしいチップス ひじき ハム	にんじん たまねぎ にんにく しょうが れんこん かぼちゃ ★きゅうり にんじん	★こめ おおむぎ じゃがいも マーガリン あぶら こむぎこ ルウ さつまいも あぶら さとう あぶら	659 17.7 27.3 1.5	給食では、毎日牛乳がつけます。カルシウムが豊富で、小魚や小松菜などの青菜より吸収率が高いです。残さず飲みましょう。
14 (金)	ごはん ぎゅうにゅう さばぶんかほし なっとうあえ どさんこじる	ぎゅうにゅう さば なっとう かつおぶし のり ぶたにく とうふ みそ	こまつな キャベツ にんじん ねぎ にんじん もやし ねぎ にんにく しょうが コーン	★こめ じゃがいも あぶら マーガリン	670 27.9 35.3 2.3	納豆とえは、給食の人気メニューです。ひきわり納豆とゆでた野菜、ねぎだれをまぜ合わせてつきます。ごはんといっしょに食べましょう。
17 (月)	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのみそだれやき ひじきのもの のっぺいじる	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ひじき あぶらあげ ちくわ とりこ	しょうが にんにく たまねぎ にら にんじん にんじん ごぼう ねぎ しいたけ	★こめ さとう ごま あぶら こんにゃく さとう さいも こんにゃく でんぶん ごまあぶら	664 26.3 31.3 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。
18 (火)	わかめごはん ぎゅうにゅう とりこにのれモンしょうゆやき わふうあえ ゆばいりすましじる おいわいムース(いちごソースがけ)	わかめ ぎゅうにゅう とりこ のり かまぼこ ゆば おいわいムース(いちごソースがけ)	しょうが レモン バセリ ほうれんそう えのきたけ はくさい しめじ ねぎ にんじん	★こめ さとう でんぶん あぶら さとう ムース	670 26.1 32.2 2.5	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、リクエストの多いわかめごはんと和風あえです。デザートは、いちごのソースがかかったムースです。
19 (水)	ごはん ぎゅうにゅう ぎょうざ チンジャオロースー わかめスープ あんにとんどうふ	ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたにく わかめ とうふ あんにとんどうふ	キャベツ にんにく しょうが たけのこ ピーマン パプリカ コーン チンゲンサイ しいたけ にんじん ねぎ	★こめ ぎょうざのかわ あぶら ごまあぶら さとう でんぶん ごま あんにとんどうふ	664 24 26 1.7	わかめは、海そうの中でもっとも生産量が多いです。ミネラルや食物せんいが豊富で、ビタミンKも含み、骨の強度を上げるのに役立つといわれています。
20 (木)	さんさいうどん ぎゅうにゅう いかのてんぷら とうふサラダ こめこのタルト	ぶたにく あぶらあげ かまぼこ ぎゅうにゅう いか とうふ ちりめんじゃこ かつおぶし のり こめこのタルト	にんじん ねぎ さんさい しいたけ キャベツ ★きゅうり タルト	うどん あぶら こむぎこ さとう あぶら タルト	603 23.7 46.8 1.9	山菜は、食用の山などに生えている木や草の若芽です。春を味わう食材の1つで、食物せんいが多いです。
21 (金)	たけのこごはん ぎゅうにゅう しらすとあおりのたまごやき こまつなのやくみあえ にくじゃが ヨーグルト	とりこ あぶらあげ ぎゅうにゅう たまご しらす ぶたにく ヨーグルト	たけのこ にんじん こまつな もやし にんじん しょうが たまねぎ にんじん さやいんげん	★こめ あぶら さとう さとう さとう ごまあぶら ごま じゃがいも こんにゃく あぶら さとう	637 27 26.7 2.5	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。この時季しか味わえない旬のたけのこ、春の味覚を味わいましょう。
24 (月)	キャロットピラフ ぎゅうにゅう とりこにのピストッ じゃがいもとアスパラガスのソテー ABCスープ こごかな	とりこ ぎゅうにゅう とりこ ハム ベーコン いわし	にんじん コーン パプリカ にんにく バセリ アスパラガス コーン にんにく たまねぎ にんじん こまつな キャベツ	★こめ オリーブオイル じゃがいも マーガリン マカロニ さとう	643 27.2 31.8 3	鶏肉のピストッは、バジルを使った料理です。フランスでは、バジルをピストッと呼び、「たいてい粉々にする」という方言があります。

今年度から牛乳パックが
ストローレスの容器に変わります！
動画はこちらです→



印西市(公式) (@inzaishi) / Twitter
広報のレシピが閲覧できます。ぜひご覧ください。





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(第二調理場) 令和5年4月

	こんだて	あか	みどり	きいろ	一言メモ
25 (火)	ごはん ぎゅうにゅう はるまき はるさめサラダ ちゅうかコンスープ	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん キャベツ コーン しいたけ ねぎ きくらげ こまつな	★こめ はるまきのかわ あぶら はるさめ さとう ごまあぶら でんぶん ごまあぶら あぶら	597 16.7 27.7 1.7 中華コンスープには、たまごの代わりにきくらげをいれました。きくらげは、きのこの中でも鉄分やカルシウムが多いです。
26 (水)	ごはん ぎゅうにゅう さけのおうごんやき きりぼしだいこんのベーコンに とんじる きよみオレンジ	ぎゅうにゅう さけ みそ ベーコン ぶたにく どうふ みそ	きりぼしだいこん にんじん えだまめ しょうが ごぼう にんじん だいこん ねぎ オレンジ	★こめ マヨネーズ あぶら あぶら さとう ごま ごまあぶら さといも	659 31.9 29 2 清見オレンジは、みかんの甘みとオレンジの風味を持つバランスのよい品種です。果肉がやわらかく食べやすいのが特ちょうです。
27 (木)	むぎごはん ぎゅうにゅう ビビンバどんのぐ(にくみそいため) ビビンバどんのぐ(ナムル) チンゲンサイのスープ はちみつレモンゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ どうふ どりーく	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 チンゲンサイ たけのこ えのきたけ しょうが きくらげ	★こめ おおむぎ さとう ごまあぶら ごまあぶら さとう ごま でんぶん あぶら ゼリー	656 24.7 23.1 1.9 ビビンバの肉みそ炒めには、切り干し大根を入れました。大根は切り干しにすると、うま味やミネラル成分がギュッと濃縮され、カリウムやカルシウムなどが増えます。
28 (金)	ミルクロールパン ぎゅうにゅう しろみぎかなのカレーパンこやき ブロッコリーとチキンのサラダ ミネストローネ	ぎゅうにゅう ホキ どりーく ベーコン いんげんまめ ひよこめ	パセリ ブロッコリー にんじん コーン たまねぎ にんじん セロリ トマト	パン マヨネーズ パンこ あぶら あぶら さとう ごま あぶら じゃがいも マカロニ さとう	659 31.9 31.8 2.7 給食の準備の前は、しっかりと石けんで手を洗いましょう。トレーの上にはごみが残らないよう片付けもきちんとしてほしいですね。

- ☆ ★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。
- ☆ はしは、清潔なものを毎日ご持参ください。

中学年栄養量	基準値	月平均
エネルギー	650kcal	645Kcal
たんぱく質エネルギー比	13～20%	15.7%(25.4g)
脂質エネルギー比	20～30%	30.0%(21.5g)
食塩相当量	2.0g	2.1g

ご入学・ご進級おめでとうございます

いよいよ新しい学年での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です。子どもたちの健やかな成長を支えるとともに、以下のようなさまざまなことを学ぶ教材となるものです。地域でとれる新鮮な食材を取り入れ、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。



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、乳児がもつとも多く、年齢が上がると共に減少します。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があります。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。



給食等を通して学び、身に付けたいこと(食育の視点)



食事の重要性 食事の重要性、食事の喜び、楽しさを理解する。	心身の健康 健康! 心身の成長や健康の保持増進の上で望ましい栄養や食事のとり方を理解し、自ら管理していく能力を身に付ける。	食品を選択する能力 正しい知識・情報に基づいて、食品の品質及び安全性等について自ら判断できる能力を身に付ける。
感謝の心 食べ物を大事にし、食料の生産等に関わる人々へ感謝する心をもつ。	社会性 食事のマナーや食事を通じた人間関係形成能力を身に付ける。	食文化 各地域の産物、食文化や食に関わる歴史等を理解し、尊重する心をもつ。

出典：文部科学省『食に関する指導の手引—第二次改訂版—』(H31.3)

みなさんが食べる給食は、コスモスキッチン(印西市中央学校給食センター第二調理場)から配送されます。

- ・木下小学校
- ・大森小学校
- ・船穂小学校
- ・内野小学校
- ・小倉台小学校
- ・西の原小学校
- ・小林北小学校

