

Palnote 連絡用紙

商品に関することやご意見・ご要望などをこの用紙でお寄せください！  
(太枠内のご記入をお願いします)

所属センター <input type="checkbox"/> 柏 <input type="checkbox"/> 印西 <input type="checkbox"/> 松戸 <input type="checkbox"/> 習志野 <input type="checkbox"/> 千葉 <input type="checkbox"/> 東金 <input type="checkbox"/> 野田 <input type="checkbox"/> 稲毛 (キューブ館山含む)		組合員番号 ※必須 (番号の記入間違いにご注意ください)			
コース	用紙提出日	年	月	日	回答 要・不要
記入欄					 こちらからもお問い合わせできます
商品についてのご連絡は、以下もご記入ください。					
配達日 カタログ企画回	年	月	日 (月回)	(パルシステム記入欄)	
商品名 青果は産地名も					
商品分類	青果 / 冷蔵 / 冷凍 / 常温 / 雑貨 / その他 ( )	受付	リーダー/担当者	電算	責任者
注文番号	単価 (税込)	数量			

キリトリ ✂



松戸センター「CO<sub>2</sub>ゼロプラン」へ契約移行  
～パルシステム千葉 温室効果ガス削減への取り組み～

「CO<sub>2</sub>ゼロプラン」により 11 事業所で CO<sub>2</sub> 排出量実質ゼロに

配送センターをはじめとする事業所では、商品の温度管理や事業所の照明・PC・空調など、非常に多くの電気を使用しています。この電気使用による CO<sub>2</sub> 排出量を実質ゼロにするために、パルシステム千葉は、再生可能エネルギー100%の電気を供給するパルシステムでんきの「CO<sub>2</sub>ゼロプラン」への切り替えを進めてきました。2025 年度には配送センター・店舗・福祉事業所など計 10 拠点で切り替えを実施し、いよいよ 2026 年 4 月から最大規模である松戸センターでも切り替えを行いました。松戸センターが加わることで、切り替え前に比べ年間約 420 トンの CO<sub>2</sub> 排出量を削減できる見込みとなり、これはパルシステム千葉の 2025 年度 CO<sub>2</sub> 総排出量の約 20% に相当するものです。

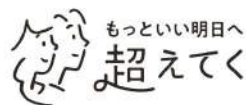


目標は 2030 年 46% (2013 年比) 削減、さらに 2050 年 CO<sub>2</sub> 排出量ゼロ達成に向けて

もちろん、CO<sub>2</sub> が排出されない電気を使用しているから、安心してたくさん電気を使用してよいということではありません。環境負荷という点で「電気の使用量自体を減らすこと」は、どんなクリーンエネルギーを「作ること」「使うこと」より優先されます。今後も引き続き日々の「省エネ」を最優先に、切り替え可能な事業所の「CO<sub>2</sub>ゼロプラン」への切り替えや EV 車両の導入も行いながら、未来にやさしいエネルギー選択を推進してまいります。



総務部 TEL : 047-420-2600 (月～金 9:00～17:00) メール palchiba-kankyo@pal.or.jp



パルシステムは第1回「ジャパンSDGsアワード」を受賞しました



Palnote 2026年 5月1回 vol.214 2026.4.20発行 発行 生活協同組合パルシステム千葉 総務・広報部 〒273-0005 千葉県船橋市本町2-1-1 船橋センター214F TEL 047-420-2605 FAX 047-420-2400

パルノート  
Palnote

2026年  
5月1回  
2026.4.20発行  
vol.214

生活協同組合パルシステム千葉 <https://www.palsystem-chiba.coop>

旬を味わう今コレ!

パルシステムのおすすめ商品を使った、組合員としておきのレシピをご紹介します！  
これまでのレシピはこちら▶



A 和風カレーピラフおにぎり

ペコマさんのレシピ!  
カレー風味でひじき入り。  
子どもも食べやすくボリューム満点。  
人参やコーンを入れると彩りよく、栄養バランスもUP。  
真ん中にチーズを入れてもおいしいです!

材料 【作りやすい分量】  
米……………2合 ひじきドライパック……………1袋(50g)  
ツナフレーク…1袋(約50g) コンソメ…小さじ1と1/2  
カレールウ(フレークタイプ)……………大さじ2

作り方  
1 米を炊飯器に入れ、普段の水加減で浸けておく。  
2 すべての材料を入れて炊く。  
3 炊き上がったたら大きくざっくり混ぜ、握る。

ツナフレーク  
パウチ(油漬け)  
55g×3  
おすすめの商品はコレ!



5月2回 コトコト・Kinari  
498円(税込538円)

長崎の産直ひじき  
ドライパック(パウチ)  
50g×3  
おすすめの商品はコレ!



5月1回 コトコト・Kinari  
418円(税込451円)



今回のテーマ  
わが家のおにぎり



和風カレーピラフおにぎり



元気補給! 甘栗おにぎり

B 元気補給! 甘栗おにぎり

4匹のこぶたママさんのレシピ!  
薬膳的に黒の食材は「気」を補い、黒ごまはエネルギーを補給し、  
皮膚や粘膜を潤すとも言われます。  
栗のほっこりとした甘みに黒こしょうがアクセントに!  
お子さんにはこしょう抜きでも。

材料 【ごはん2合分】  
甘栗……………90g ごはん……………2合  
黒ごま……………大さじ2 黒こしょう・塩……………適量  
※分量は目安。お好みで調整してください。

有機むき甘栗  
50g×4袋  
おすすめの商品はコレ!



5月3回 Kinari  
特別価格 428円  
(税込462円)

有機むきくり(割れ栗)  
60g  
おすすめの商品はコレ!



5月4回 コトコト  
115円(税込124円)

作り方  
1 甘栗は食べやすい大きさに割っておく。  
2 ごはんに具材をすべて入れ、握る。