



# 1がつよていこんだてひょう



【今月の目標】  
給食について知ろう

※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8年1月

| 日<br>(曜)  | 2026年<br>令和8年<br>こんだて                                                               | おもなざりよう                                             |                                                                                    |                                                                 | 一言メモ                                                                                                                  |
|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|           |                                                                                     | からだをつくる<br>                                         | からだのちょうしをととのえる<br>                                                                 | エネルギーのもとになる<br>                                                 |                                                                                                                       |
| 8<br>(木)  | ごはん<br>ぎゅうにゅう<br>まつかぜやき<br>なます<br>ななくさすいとんじる<br>しんしゅんこうはくゼリー                        | ぎゅうにゅう<br>とりにく みそ<br>あぶらあげ<br>とりにく なた               | たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ<br>れんこん にんじん<br>しいたけ ごぼう にんじん だいこん かぶ<br>こまつな せり                 | ★こめ<br>パンこ さとう ごま<br>さとう<br>すいとん<br>ゼリー                         | 623<br>13.9<br>17.8<br>1.9<br>『春の七草』は、せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな(かぶ)、すずしろ(だいこん)です。春の七草のうち、せり、すずな、すずしろを使ってすいとん汁を作りました。 |
| 9<br>(金)  | チキンライス<br>ぎゅうにゅう<br>マカロニグラタン<br>はなやさいサラダ<br>キャベツとベーコンスープ                            | とりにく<br>ぎゅうにゅう<br>ぎゅうにゅう チーズ<br>ツナ<br>ベーコン          | たまねぎ にんじん グリンピース<br>たまねぎ<br>ブロッコリー カリフラワー コーン<br>にんじん たまねぎ マッシュルーム キャベツ            | ★こめ あぶら<br>パンこ こむぎこ マカロニ<br>バター<br>あぶら さとう                      | 627<br>14.2<br>23.1<br>2.8<br>ノロウイルスは、腹痛や吐き気や嘔吐、下痢、発熱などの症状おこします。外出後やトイレの後、食事の前には、石けんを使ってしっかり手を洗いましょう。                 |
| 13<br>(火) | ごもごはん<br>ぎゅうにゅう<br>あかうおのしろしょうゆやき<br>ごまあえ<br>しらたまあずき                                 | とりにく あぶらあげ<br>ぎゅうにゅう<br>あかうお<br>ごまあえ<br>あずき         | ごぼう にんじん まいたけ<br>ほうれんそう もやし キャベツ                                                   | ★こめ さとう<br>さつまいも しらたま さとう                                       | 667<br>16.7<br>17.7<br>1.3<br>あずきには不溶性の食物繊維が含まれています。不溶性食物繊維は水に溶けず、水分を吸収してふくれるため、腸を刺激して便の排泄を促してくれます。                   |
| 14<br>(水) | シュガーあげパン<br>ぎゅうにゅう<br>ほうれんそうとベーコンのソテー<br>とりにくのトマトに<br>ぼんかん                          | ぎゅうにゅう<br>ベーコン<br>ベーコン<br>とりにく ひよこめ<br>ぼんかん         | ほうれんそう にんじん<br>にんにく セロリー たまねぎ にんじん<br>ピーマン トマト<br>ぼんかん                             | パン あぶら さとう<br>あぶら<br>オリーブオイル じゃがいも<br>さとう                       | 654<br>15.7<br>28.9<br>2.0<br>ほうれんそうは、ビタミンAという栄養素が豊富で、かぜなどの病気にかかりにくくしたり、目のぼんかんを助けたりします。                               |
| 15<br>(木) | むぎごはん<br>ぎゅうにゅう<br>ビビンパどんのぐ(にくみそいため)<br>ビビンパどんのぐ(ナムル)<br>もずくとたまごのスープ<br>おこめのクリームタルト | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく みそ<br>ぶたにく みそ<br>もずく なた たまご<br>おこめ   | ねぎ にんにく しょうが しいたけ<br>きりぼしだいこん<br>だいずもやし ほうれんそう にんじん<br>にんじん えのきたけ こまつな ねぎ          | ★こめ おおむぎ<br>さとう ごまあぶら<br>ごまあぶら さとう ごま<br>でんぶん<br>タルト            | 688<br>14.6<br>29.8<br>2.2<br>ビビンパには肉と野菜が入り、色合いがきれいで、栄養面でもバランスがとれています。お血に、ご飯、肉、野菜を盛り付けて混ぜて食べてください。                    |
| 16<br>(金) | ごはん<br>ぎゅうにゅう<br>とりにくのこうみやき<br>わふうあえ<br>そぎだいこんのもの                                   | ぎゅうにゅう<br>とりにく<br>のり<br>ぶたにく さつまあげ                  | しょうが<br>ほうれんそう えのきたけ<br>だいこん こまつな                                                  | ★こめ<br>さとう ごまあぶら ごま<br>あぶら さとう<br>あぶら しらたき さいとも さとう             | 626<br>19.2<br>24.0<br>2.1<br>だいこんは食べ物の消化を助け、胃腸の調子を整えてくれるなど、体にとってもよいはたらきのある野菜です。                                      |
| 19<br>(月) | キムチチャーハン<br>ぎゅうにゅう<br>ぼうぎょうぎ<br>はるさめサラダ<br>チンゲンサイのスープ<br>ヨーグルトレーズン                  | ぶたにく<br>ぎゅうにゅう<br>ぶたにく<br>はるさめ<br>とりにく とうふ<br>ヨーグルト | にんじん たら こまつな キムチ ねぎ<br>キャベツ ニラ<br>きゅうり にんじん キャベツ<br>しょうが たけのこ えのきたけ しいたけ<br>チンゲンサイ | ★こめ ごまあぶら<br>ぎょうぎのかわ<br>はるさめ さとう ごまあぶら<br>あぶら でんぶん<br>ヨーグルトレーズン | 609<br>14.8<br>24.7<br>2.5<br>レーズンは、からだの余分な塩分を排出するはたらきのあるカリウムの他に、カルシウム、マグネシウム、鉄、亜鉛、銅、マンガンなどのミネラルをバランスよく含みます。          |
| 20<br>(火) | ごはん<br>ぎゅうにゅう<br>たらフライ<br>こまつなのおひたし<br>しおちゃんこなべ                                     | ぎゅうにゅう<br>たら<br>かつおぶし<br>あぶらあげ ぶたにく とりにく<br>あじ      | にんじん こまつな もやし<br>はくさい だいこん にんじん たら たまねぎ<br>ねぎ                                      | ★こめ<br>こむぎこ パンこ あぶら<br>パンこ                                      | 618<br>15.7<br>27.5<br>1.7<br>印西市産の白菜などの新鮮な野菜と、肉だんご、つみれ、油揚げなどが入った、栄養たっぷりのおちゃんこ鍋です。残さず食べて、風邪に負けず、元気にすごしましょう。           |
| 21<br>(水) | ガーリックトースト<br>ぎゅうにゅう<br>ブロッコリーとチキンのサラダ<br>ポトフ<br>ヨーグルト                               | ぎゅうにゅう<br>とりにく<br>ぶたにく ウインナー<br>ヨーグルト               | パセリ<br>ブロッコリー にんじん コーン<br>キャベツ たまねぎ にんじん かぶ セロリー                                   | パン マーガリン<br>あぶら さとう<br>じゃがいも                                    | 631<br>17.1<br>35.7<br>2.3<br>ブロッコリーは、キャベツの祖先でもある、ケールという野菜を起源とし、品種改良されてきたものといわれています。                                  |
| 22<br>(木) | ごはん<br>ぎゅうにゅう<br>いかのてりやき<br>なっとうあえ<br>すきやきに<br>いよかんゼリー                              | ぎゅうにゅう<br>いか<br>なっとう かつおぶし のり<br>ぶたにく とうふ           | しょうが<br>ほうれんそう もやし にんじん<br>にんじん たまねぎ はくさい えのきたけ<br>ねぎ                              | ★こめ<br>さとう あぶら<br>さとう<br>あぶら しらたき さとう<br>ゼリー                    | 648<br>20.1<br>19.7<br>2.0<br>すきやき煮は、お肉と豆腐のたんぱく質、野菜のビタミンなど、栄養がバランスよくとれます。ごはんによく合うので、一緒に味わってくださいね。                     |

# 1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8年1月

|           | こんだて                                                                           | あか                                        | みどり | きいろ                                                              | 一言メモ                                                                                                        |
|-----------|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|-----|------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 23<br>(金) | むぎごはん<br>ぎゅうにゅう<br>レバーとポテトのあまからに<br>わかめとツナのサラダ<br>たんたんビーフンスープ                  | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく<br>ツナ わかめ<br>ぶたにく みそ       |     | ★こめ おおむぎ<br>でんぶん あぶら じゃがいも さとう<br>ごまあぶら さとう<br>クイッティオ ごまあぶら ごま   | 613<br>15.0<br>25.8<br>2.0<br>全国学校給食週間                                                                      |
| 26<br>(月) | はつがげんまいごはん<br>ぎゅうにゅう<br>さけのおやき<br>キャベツときゅうりのあさづけ<br>いなかじる<br>きゅうしよくしゅうかんりんごゼリー | ぎゅうにゅう<br>さけ<br>しおこんぶ<br>あつあげ みそ          |     | ★こめ はつがげんまい<br>さとう<br>じゃがいも<br>ゼリー                               | 609<br>16.2<br>22.2<br>1.9<br>24日から30日は、全国学校給食週間です。明治22年に山形県の小学校で昼食を提供したのがはじまりで、当時は玄米おにぎり、塩鮭、青菜の漬物でした。      |
| 27<br>(火) | ごはん<br>ぎゅうにゅう<br>ビーンズカレー<br>ブロッコリーとアスパラサラダ<br>アーモンドたづくり                        | ぎゅうにゅう<br>とりにく いんげんまめ だいず<br>ツナ<br>いわし    |     | ★こめ<br>あぶら じゃがいも マーガリン<br>こむぎこ ルウ<br>さとう あぶら<br>アーモンド ごま さとう あぶら | 696<br>14.7<br>27.0<br>1.9<br>大豆には良質なたんぱく質が多く、「畑の肉」ともいわれています。またカルシウムや鉄、食物繊維などが含まれる、栄養豊富な食品です。               |
| 28<br>(水) | むぎごはん<br>ぎゅうにゅう<br>とりのレモンに<br>げんきサラダ<br>にくじゃが<br>みかん                           | ぎゅうにゅう<br>とりにく<br>ハム しおこんぶ かつおぶし<br>ぶたにく  |     | ★こめ おおむぎ<br>でんぶん あぶら さとう<br>ごまあぶら さとう<br>じゃがいも しらす あぶら<br>さとう    | 718<br>16.7<br>24.2<br>2.1<br>木下小6年1組おすすめ給食                                                                 |
| 29<br>(木) | ごはん<br>ぎゅうにゅう<br>パオズ(低①高②)<br>もやしとこまつなのサラダ<br>マーボーどうぶどのぐ                       | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく とりにく<br>ぶたにく だいず どうふ みそ    |     | ★こめ<br>こむぎこ<br>さとう ごまあぶら<br>あぶら さとう でんぶん<br>ごまあぶら                | 720<br>14.5<br>28.6<br>2.2<br>栄養素の少ないイメージのあるもやしですが、実はいろいろな栄養素をたくさん含んだヘルシーな食品です。食感も味わってくださいね。                |
| 30<br>(金) | ごもくうどん<br>ぎゅうにゅう<br>えびのてんぷら<br>ひじきのツナマヨあえ<br>メロンパン                             | とりにく かまぼこ あぶらあげ<br>ぎゅうにゅう<br>えび<br>ひじき ツナ |     | うどん<br>こむぎこ あぶら<br>さとう ごま マヨネーズ<br>メロンパン                         | 596<br>15.4<br>39.9<br>1.9<br>れんこんを切ったことがありますか?切ると、細い糸のようなものが出来ます。この粘り成分には胃を強くしたり、風邪を予防したり、スタミナをつける効果があります。 |

☆ ★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。

給食センターホームページでは、日々の給食がご覧になれます。



| 小学校・中学校 栄養量 | 基準値     | 月平均          |
|-------------|---------|--------------|
| エネルギー       | 650kcal | 646kcal      |
| たんぱく質エネルギー比 | 13~20%  | 15.9%(25.8g) |
| 脂質エネルギー比    | 20~30%  | 26.0%(19.3g) |
| 食塩相当量       | 2.0g    | 2.1g         |

## あけましておめでとうございます

冬休みが終わり、いよいよ3学期が始まりました。昔から「一月往ぬる二月逃げる三月去る」といわれてきたように、年度末に向けて月日が流れるのを早く感じる時期です。

風邪やインフルエンザも流行していますので、体調管理にはより一層気をつけて、1日1日を大切にすごしてほしいと思います。

### 11月の感想シート

年に2回、児童に給食の感想を聞いています。11月10~14日に実施した意見を紹介します。

- ・いつもおいしいごはんをありがとうございます。おかげでけんこうな体でいます。
- ・彩りが増えて最終学年で楽しい給食が増えてよかった。
- ・お米がおいしかったです。
- ・いつも元気が出る美味しい給食をつくってくださりありがとうございます。おいしい給食のおかげで、給食の時間がとても楽しく感じられます。これからもおいしい給食を作ってください!

これからも魅力ある給食作りに努めていきたいと思います。



## 風邪予防



手洗い

うがい



食事

睡眠