



|がつよていこんだてひよう



【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 (曜) 2026年 令和8年	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(g) 食塩相当量(g)	一言メモ
		からだをつくる ミルク	からだのちょうしをととのえる 野菜	エネルギーのもとになる 果物		
8 (木)	ごはん				★ごめ	『春の七草』は、せり、なすな、ごぎょう、はこべら、ほとけのぎ、すずな(かぶ)、すずしろ(だいこん)です。春の七草のうち、せり、すくな、すずしろを使ってすいとん汁を作りました。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	まつかぜやき	とりにくみそ	たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ	パンこ さとう ごま		
	なます	あぶらあげ	れんこん にんじん	さとう		
	ななくさすいとんじる	とりにくなると	しいたけ ごぼう にんじん だいこん かぶ こまつな せり	すいとん		
	しんしゅんこうばくゼリー			ゼリー		
9 (金)	チキンライス	とりにく	たまねぎ にんじん グリンピース	★ごめ あぶら	623	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。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			13.9	
	マカロニグラタン	ぎゅうにゅう チーズ	たまねぎ	パンこ こむぎこ マカロニ バター	17.8	
	はなやさいサラダ	ツナ	ブロッコリー カリフラワー コーン	あぶら さとう	1.9	
	キャベツとベーコンスープ	ベーコン	にんじん たまねぎ マッシュルーム キャベツ			
13 (火)	ごもくごはん	とりにく あぶらあげ	ごぼう にんじん まいたけ	★ごめ さとう	667	あづ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ため、腸を刺激して便の排泄を促してくれます。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			16.7	
	あかうおのしろしょうゆやき	あかうお			17.7	
	ごまあえ		ほうれんそう もやし キャベツ	ごま さとう	1.3	
	しらたまあずき	あづき		さつまいも しらたま さとう		
14 (水)	シュガーアゲパン			パン あぶら さとう	654	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なり、目のはたらきを助けたりします。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			15.7	
	ほうれんそうとベーコンのソテー	ベーコン	ほうれんそう にんじん	あぶら	28.9	
	とりにくのトマトに	とりにく ひよこまめ	にんにく セロリー たまねぎ にんじん ピーマントマト	オリーブオイル ジャガイモ さとう	2.0	
	ぽんかん		ぽんかん			
15 (木)	むぎごはん				688	ビビンバ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られています。皿に、ご飯、肉、野菜を盛り付けて混ぜて食べてください。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			14.6	
	ビビンバどんのぐ(にくみそいため)	ぶたにくみそ	ねぎ にんにく しょうが しいたけ きりばしだいこん	さとう ごまあぶら	29.8	
	ビビンバどんのぐ(ナムル)		だいじもやし ほうれんそう にんじん	ごまあぶら さとう ごま	2.2	
	もずくとたまごのスープ	もずくなると たまご	にんじん えのきたけ こまつな ねぎ	でんぶん		
	おこめのクリームタルト			タルト		
16 (金)	ごはん				★ごめ	だいこんは食べ物の消化を助け、腸の調子を整えてくれるなど、体にとてもよいはたらきのある野菜です。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			626	
	とりにくのこうみやき	とりにく	しょうが	さとう ごまあぶら ごま	19.2	
	わふうあえ	のり	ほうれんそう えのきたけ	あぶら さとう	24.0	
	そがいこんのもの	ぶたにく さつまあげ	だいこん こまつな	あぶら しらたき さといも さとう	2.1	
19 (月)	キムチチャーハン	ぶたにく	にんじん にら こまつな キムチ ねぎ	★ごめ ごまあぶら	609	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。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			14.8	
	ぼうぎょうざ	ぶたにく	キャベツ ニラ	ぎょうざのかわ	24.7	
	はるさめサラダ		きゅうり にんじん キャベツ	はるさめ さとう ごまあぶら	2.5	
	チンゲンサイのスープ	とりにく とうふ	しょうが たけのこ えのきたけ しいたけ チンゲンサイ	あぶら でんぶん		
	ヨーグルトレーズン			ヨーグルトレーズン		
20 (火)	ごはん				618	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。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			15.7	
	たらフライ	たら		こむぎこ パンこ あぶら	27.5	
	こまつなのおひたし	かつおぶし	にんじん こまつな もやし		1.7	
	しおちゃんこなべ	あぶらあげ ぶたにく とりにく あじ	はくさい だいこん にんじん にら たまねぎ ねぎ	パンこ		
21 (水)	ガーリックトースト		パセリ	パン マーガリン	631	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、品種改良されてできたものといわれています。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			17.1	
	ブロッコリーとチキンのサラダ	とりにく	ブロッコリー にんじん コーン	あぶら さとう	35.7	
	ポトフ	ぶたにく ウインナー	キャベツ たまねぎ にんじん かぶ セロリー	じゃがいも	2.3	
	ヨーグルト	ヨーグルト				
22 (木)	ごはん				648	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。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			20.1	
	いかのてりやき	いか	しょうが	さとう あぶら	19.7	
	なっとうあえ	なっとう かつおぶし のり	ほうれんそう もやし にんじん	さとう	2.0	
	すきやきに	ぶたにく とうふ	にんじん たまねぎ はくさい えのきたけ ねぎ	あぶら しらたき さとう		
	いよかんゼリー			ゼリー		



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 (金)	むぎごはん			★こめ おおむぎ	レバーとポテトの甘辛煮は、給食の人気メニューのひとつです。砂糖、しょうゆ、しょうがで食べやすい味付けにして作ります。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	レバーとポテトのあまからに	ぶたにく	しょうが	でんぶん あぶら ジャガイモ さとう	
	わかめとツナのサラダ	ツナ わかめ	キャベツ もやし	ごまあぶら さとう	
	たんたんビーフンスープ	ぶたにく みそ	にんにく しょうが たけのこ チンゲンサイ ねぎ	クイッティオ ごまあぶら ごま	
26 (月)	はつがげんまいごはん			★こめ はつがげんまい	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。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	さけのしおやき	さけ			
	キャベツときゅうりのあさづけ	しおこんぶ	キャベツ キュウリ にんじん	さとう	
	いなかじる	あつあげ みそ	にんじん ごぼう ねぎ こまつな	じゃがいも ゼリー	
27 (火)	ぎゅう	ぎゅう		★こめ	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。
	ビーンズカレー	とりにく いんげん まめ だいす	にんにく しょうが にんじん たまねぎ りんご こむぎこ ルウ	あぶら ジャガイモ マーガリン	
	ブロッコリーとアスパラサラダ	ツナ	ブロッコリー アスパラガス コーン たまねぎ	さとう あぶら	
	アーモンドたづくり	いわし		アーモンド ごま さとう あぶら	
	むぎごはん			★こめ おおむぎ	
28 (水)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			木下小6年1組おすすめ給食 おすすめポイントは、栄養バランスがとれていて、なるべく同じ食材をいれないようにしたところだそうです。
	とりのレモンに	とりにく	レモン	でんぶん あぶら さとう	
	げんきサラダ	ハム しおこんぶ かつおぶし	にんじん キャベツ コーン	ごまあぶら さとう	
	にくじやが	ぶたにく	たまねぎ にんじん しいたけ グリンピース	じゃがいも しらたき あぶら さとう	
	みかん		みかん		
29 (木)	ごはん			★こめ	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。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	パオズ(低①高②)	ぶたにく とりにく	キャベツ たまねぎ	こむぎこ	
	もやしとこまつなサラダ		もやし こまつな にんじん	さとう ごまあぶら	
	マーボーどうふ、どんのぐ	ぶたにく だいす とうふ みそ	にんにく しょうが にんじん しいたけ ねぎ にら	あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	
30 (金)	ごもくうどん	とりにく かまぼこ あぶらあげ	にんじん ごぼう だいこん はくさい ねぎ こまつな しいたけ	うどん	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。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	えびのてんぷら	えび		こむぎこ あぶら	
	ひじきのツナマヨあえ	ひじき ツナ	にんじん れんこん えだまめ	さとう ごま マヨネーズ	
	メロンパン			メロンパン	

☆ ★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。



小学校中学年 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。



かぜよぼう 風邪予防



♪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。おかげで元気な体でいます。
- 彩りが増えて最終学年で楽しい給食が増えてよかったです。
- 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い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。

