

1月 予定献立表



☆今月の地場産物(予定)☆

(印西産) 米・キャベツ・きゅうり・にんじん・長ねぎ・白菜

(千葉県産) 鶏肉・豚肉・のり・切干大根・マッシュルーム・ひじき・里いも・さつまいも・大根・

チンゲン菜・にら・もやし・小松菜



3年生の卒業まで残りわずかとなりました。学校給食の思い出づくりとして、1～3月の給食に3年生のリクエスト献立を提供します。

★印が3年生のリクエスト献立です。お楽しみに！



印西市牧の原学校給食センター 令和8年

| 日 (曜) | 献立 | 主に体を作る(赤) | | 主に体の調子を整える(緑) | | 主に力や熱のもとになる(黄) | | エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g) |
|-----------|-----------------|-----------|---------|------------------------------------|--------------------------|------------------|--------|----------------------------------------------|
| | | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | |
| 8 (木) | 菜飯 | お正月献立 | | 京菜 大根菜 広島菜 | | 米 砂糖 | | 774 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | 15.9 |
| | 赤魚の白醤油焼き | 赤魚 | | | | | | 18.0 |
| | 筑前煮 | さつま揚げ 竹輪 | | にんじん | ごぼう たけのこ 干し椎茸 | 里いも 砂糖 | 油 | 3.2 |
| | 七草入り白玉雑煮 | 鶏肉 かまぼこ | | にんじん 七草 ほうれん草 | 大根 長ねぎ | 白玉 | | |
| | だいだいのババロア | | | | | ババロア | | |
| 9 (金) | ご飯 | | | せり、なすな、ごきょう、はこべら、ほとけのざ すすな すずしろ | | 米 | | 874 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | 12.4 |
| | 小籠包2個★ | 豚肉 | | | キャベツ 生姜 たけのこ 玉ねぎ しいたけ | 小麦粉 でん粉 春雨 砂糖 | | 29.8 2.3 |
| | チョレギサラダ | | のり | にんじん | キャベツ きゅうり | 砂糖 | ごま油 | |
| | ジャジャン豆腐 | 豚肉 絹揚げ 味噌 | | にんじん チンゲン菜 | にんにく 生姜 玉ねぎ 長ねぎ | 砂糖 でん粉 | 油 ごま油 | |
| | りんご | | | | りんご | | | |
| 13 (火) | 五目ご飯★ | 鶏肉 油揚げ | | にんじん | 生姜 ごぼう | 米 砂糖 | 油 | 828 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | 13.0 |
| | 白身魚フリッター2個 | 鱈 | 沖あみ あおさ | | | 小麦粉 でん粉 砂糖 米粉 | 油 | 20.7 |
| | 小松菜のお浸し★ | 鯉節 | | にんじん 小松菜 | もやし | | | 1.7 |
| | 白玉ぜんざい★ | 小豆 | | | | さつまいも 砂糖 白玉 | | |
| | | | | | | | | |
| 14 (水) | ご飯 | | | | | 米 | | 883 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | 14.0 |
| | 照り焼き豆腐ハンバーグ | 豆腐 鶏肉 | | | 玉ねぎ | 砂糖 でん粉 | | 27.8 |
| | ひじきの中華サラダ | ベーコン | ひじき | にんじん | きゅうり | 砂糖 | ごま油 油 | 3.0 |
| | 味噌ワタンスープ | 豚肉 味噌 | | にんじん にら | 玉ねぎ もやし 長ねぎ たけのこ きくらげ | ワタン | ごま ごま油 | |
| | チーズドッグ★ | | | | | チーズドッグ | | |
| 15 (木) | ご飯 | | | | | 米 | | 806 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | 15.6 |
| | 鯖の文化干し★ | 鯖 | | | | | | 29.8 |
| | 切干大根の煮物 | 油揚げ | | にんじん | 切干大根 | 砂糖 | 油 | 2.3 |
| | 沢煮椀 | 豚肉 豆腐 | | にんじん 小松菜 | ごぼう たけのこ えのき | | | |
| | | | | | | | | |
| 16 (金) | シュガー揚げパン★ | | | | | パン 砂糖 | 油 | 857 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | 12.9 |
| | ほうれん草とベーコンのソテー★ | ベーコン | | ほうれん草 | コーン | | 油 | 29.4 |
| | 白菜のクリーム煮 | 鶏肉 豆乳 | 牛乳 脱脂粉乳 | にんじん | 白菜 玉ねぎ しめじ | 米粉 | バター | 2.4 |
| | はちみつレモンゼリー★ | | | | | ゼリー | | |
| | | | | | | | | |
| 19 (月) | ご飯 | | | | | 米 | | 781 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | 16.5 |
| | 鶏肉のごまだれ焼き | 鶏肉 味噌 | | | にんにく 生姜 | 砂糖 | ごま | 26.9 |
| | 小松菜の薬味和え | | | にんじん 小松菜 | もやし 生姜 | 砂糖 | ごま油 | 2.5 |
| | 豚汁★ | 豚肉 豆腐 味噌 | | にんじん | ごぼう 大根 長ねぎ | | 油 | |
| | | | | | | | | |
| 20 (火) | ご飯 | | | | | 米 | | 887 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | 13.9 |
| | いかの生姜焼き | いか | | | 生姜 | | | 26.4 |
| | 春雨サラダ★ | | | にんじん | キャベツ きゅうり きくらげ | マロニー 砂糖 | ごま油 油 | 2.9 |
| | 大根のオイスターソース煮 | 鶏肉 絹揚げ | | にんじん チンゲン菜 | 生姜 にんにく 大根 | 砂糖 でん粉 | ごま油 | |
| | お米のタルト★ | | | | | タルト | | |
| 21 (水) | ご飯 | | | | | 米 | | 815 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | 14.9 |
| | 青ヒラスの西京焼き | 青ヒラス 味噌 | | | | 砂糖 | | 21.1 |
| | れんこんのきんぴら | 豚肉 さつま揚げ | | にんじん さやいんげん | れんこん | 砂糖 | ごま油 ごま | 2.0 |
| | いも団子汁 | 鶏肉 | | にんじん 小松菜 | ごぼう 大根 長ねぎ | いももち | | |
| | 豆乳パンナコッタ (いちご) | | | | | パンナコッタ | | |

1月 予定献立表






☆今月の地場産物(予定)☆

(印西産) 米・キャベツ・きゅうり・にんじん・長ねぎ・白菜

(千葉県産) 鶏肉・豚肉・のり・切干大根・マッシュルーム・ひじき・里いも・さつまいも・大根・

チンゲン菜・にら・もやし・小松菜

印西市牧の原学校給食センター 令和8年

| 日 (曜) | 献立 | 主に体を作る(赤) | | 主に体の調子を整える(緑) | | 主に力や熱のもとになる(黄) | | エネルギー(kcal) たんぱく質E比(%) 脂質E比(%) 食塩相当量(g) |
|-----------|-------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------|---------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------------------------------------------|
| | | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | |
| 22 (木) | 麦ご飯 牛乳 野菜チップス★ マカロニサラダ チキンカレー★ チーズ★ |  | 牛乳 | | ごぼう キャベツ きゅうり コーン | 米 大麦 さつまいも マカロニ はちみつ | 油 油 油 | 896 11.7 24.1 2.3 |
| 23 (金) | コッペパン あんずジャム 牛乳 チキングラタン★ 花野菜サラダ★ ポークビーンズ | | 牛乳 牛乳 チーズ | | 玉ねぎ ブロッコリー カリフラワー コーン にんじん トマト | パン ジャム 小麦粉 じゃがいも はちみつ 砂糖 | 油 バター 油 | 875 18.3 34.3 3.1 |
| 26 (月) | ご飯 味付けのり★ 牛乳 鮭の塩焼き 塩昆布和え さつま汁★ 給食週間ミルクプリン | | のり 牛乳 | |  昔の給食①明治22年 | 米 砂糖 | | 813 16.7 24.0 2.8 |
| 27 (火) | ペンネミートソース★ 牛乳 野菜コロッケ コールスローサラダ ミニクリームパン | 豚肉 | | にんじん トマト | にんにく 玉ねぎ セロリー マッシュルーム | ペンネ じゃがいも パン粉 小麦粉 砂糖 でん粉 | オリーブ油 油 | 772 12.5 36.3 2.2 |
| 28 (水) | ご飯 牛乳 豚肉の甘辛だれ 納豆和え★ 白菜の味噌汁 にんじんゼリー | 豚肉 納豆 鯉節 油揚げ 味噌 | 牛乳 のり わかめ | | 玉ねぎ 生姜 にんにく もやし 白菜 大根 えのき 長ねぎ |  千産千消献立 | 米 砂糖 ゼリー | 800 16.7 27.7 2.5 |
| 29 (木) | ご飯 牛乳 たらねぎソースかけ 豆腐サラダ★ すいとん汁 みかん1/2 | | 牛乳 | | 昔の給食③昭和17年 | 米 砂糖 でん粉 砂糖 | 油 ごま油 油 | 819 15.6 24.4 2.1 |
| 30 (金) | 麦ご飯 牛乳 パンプキンオムレツ ブロッコリーサラダ タコライスミート★ | | 牛乳 | | 世界の料理&日本の郷土料理 | 米 大麦 でん粉 砂糖 砂糖 | 油 油 | 867 14.8 27.1 2.1 |

※食物アレルギー、給食停止についてご相談のある方は学校へご連絡ください。

※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。

※材料は主なもの、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。

| | 基準値 | 月平均 |
|---------|---------|---------|
| エネルギー | 830kcal | 834kcal |
| たんぱく質E比 | 13~20% | 14.7% |
| 脂質E比 | 20~30% | 26.8% |
| 食塩相当量 | 2.5g | 2.5g |

学校給食は明治22年(1889年)に山形県の私立忠愛小学校(大督寺というお寺の中にあった小学校)で、貧しい子どもたちへ食事を提供したことが始まりとされています。戦争による食料不足での中断を経て、昭和21年(1946年)にLARA(アジア救援公認団体)から、給食用物資の寄贈を受けて、翌年1月に再開されました。全国学校給食週間には、昔の給食として、明治22年の給食が始まった当時の献立や昭和17年、昭和44年の献立を取り入れました。また、千産千消や、世界の料理、日本の郷土料理を取り入れた給食も作ります。この機会に、学校給食の歴史や食文化にふれて、学校給食への理解を深めましょう。

1/24~1/30は
「全国学校給食週間」です

日本の学校給食の歴史