

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(%) 脂質(%) 糖質相当量(g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
8 (木)	菜飯 お正月献立	鰯節		京菜 大根葉 広島菜			米 砂糖	774 15.9 18.0 3.2
	牛乳		牛乳					
	赤魚の白醤油焼き	赤魚						
	筑前煮	さつま揚 竹輪		にんじん	ごぼう たけのこ 干し椎茸	里いも 砂糖	油	
	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		
9 (金)	だいだいのババロア					ババロア		874 12.4 29.8 2.3
	ご飯					米		
	牛乳		牛乳					
	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		
	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	
13 (火)	ジャジャン豆腐	豚肉 絹揚 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	828 13.0 20.7 1.7
	りんご				りんご			
	五目ご飯★ 鏡開き献立	鶏肉 油揚		にんじん 生姜 ごぼう		米 砂糖	油	
	牛乳		牛乳					
	白身魚フリッター2個	鰯	沖あみ あおさ			小麦粉 でん粉 砂糖 米粉	油	
14 (水)	小松菜のお浸し★	鰯節		にんじん 小松菜 もやし				883 14.0 27.8 3.0
	白玉ぜんざい★	小豆				さつまいも 砂糖 白玉		
	ご飯					米		
	牛乳		牛乳					
	照り焼き豆腐ハンバーグ	豆腐 鶏肉			玉ねぎ	砂糖 でん粉		
15 (木)	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	806 15.6 29.8 2.3
	味噌ワンタンスープ	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	ワンタン	ごま ごま油		
	チーズドッグ★					チーズドッグ		
	ご飯					米		
	牛乳		牛乳					
16 (金)	鮭の文化干し★	鮭						857 12.9 29.4 2.4
	切干大根の煮物	油揚		にんじん 切干大根		砂糖	油	
	沢煮椀	豚肉 豆腐		にんじん 小松菜 ごぼう たけのこ えのき				
	シュガー揚げパン★					パン 砂糖	油	
	牛乳		牛乳					
19 (月)	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	781 16.5 26.9 2.5
	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 ハター		
	はちみつレモンゼリー★					ゼリー		
	ご飯					米		
	牛乳		牛乳					
20 (火)	鶏肉のごまだれ焼き	鶏肉 味噌		にんにく 生姜		砂糖	ごま	887 13.9 26.4 2.9
	小松菜の葉味和え			にんじん 小松菜 もやし 生姜		砂糖	ごま油	
	豚汁★	豚肉 豆腐 味噌		にんじん ごぼう 大根 長ねぎ			油	
	ご飯					米		
	牛乳		牛乳					
21 (水)	いかの生姜焼き	いか		生姜				815 14.9 21.1 2.0
	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	
	大根のオイスターソース煮	鶏肉 絹揚		にんじん 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		
	ご飯					米		
21 (木)	牛乳		牛乳					14.9 21.1 2.0
	青ヒラスの西京焼き	青ヒラス 味噌				砂糖		
	れんこんのきんぴら	豚肉 さつま揚		にんじん さやいんげん れんこん		砂糖	ごま油 ごま	
	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 カレーの日献立					米 大麦		896
	牛乳		牛乳					11.7
	野菜チップス★			ごぼう		さつまいも	油	24.1
	マカロニサラダ	ハム		キャベツ きゅうり コーン		マカロニ はちみつ	油	2.3
	チキンカレー★	鶏肉 ひよこ豆 白いんげん豆		にんじん トマト	にんにく 生姜 玉ねぎ	じゃがいも	油 ルウ	
23 (金)	チーズ★		チーズ					
	コッペパン					パン		875
	あんずジャム					ジャム		18.3
	牛乳		牛乳					34.3
	チキングラタン★	鶏肉	牛乳 チーズ		玉ねぎ	小麦粉 じゃがいも	油 バター	3.1
26 (月)	花野菜サラダ★			ブロッコリー	カリフラワー コーン	はちみつ	油	
	ポークピーンズ	豚肉 大豆		にんじん トマト	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム	砂糖	油	
	ご飯					米		813
	全国学校給食週間	のり				砂糖		16.7
	味付けのり★		牛乳					24.0
27 (火)	鮭の塩焼き	鮭						2.8
	塩昆布和え	鰯節	昆布	にんじん	キャベツ きゅうり			
	さつま汁★	豚肉 味噌		にんじん	ごぼう 大根 長ねぎ	さつまいも	油	
	給食週間ミルクプリン					ミルクプリン		
	ペンネミートソース★	豚肉		昔の給食①明治22年		ペンネ	オリーブ油	772
28 (水)	牛乳		牛乳	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			12.5
	野菜コロッケ			にんじん さやいんげん	玉ねぎ コーン	じゃがいも パン粉 小麦粉 砂糖 でん粉	油	36.3
	コールスローサラダ			にんじん	キャベツ コーン きゅうり	砂糖	マヨネーズ	
	ミニクリームパン					クリームパン		2.2
	ご飯							800
29 (木)	牛乳		牛乳					16.7
	豚肉の甘辛だれ	豚肉			玉ねぎ 生姜 にんにく	砂糖		27.7
	納豆和え★	納豆 鰯節	のり	にんじん 小松菜	もやし			2.5
	白菜の味噌汁	油揚 味噌	わかめ		白菜 大根 えのき 長ねぎ			
	にんじんゼリー					ゼリー		
30 (金)	ご飯					米		819
	牛乳		牛乳					15.6
	たらのねぎソースかけ	鮭			長ねぎ 生姜 にんにく	砂糖 でん粉	油 ごま油	24.4
	豆腐サラダ★	豆腐 鰯節	のり		キャベツ きゅうり 梅びしお	砂糖	油	2.1
	すいとん汁	鶏肉		にんじん ほうれん草	大根 ごぼう	すいとん		
	みかん1/2				みかん			
	麦ご飯					米 大麦		867
	牛乳		牛乳					14.8
	パンプキンオムレツ	鶏肉 卵		かぼちゃ		でん粉 砂糖	油	27.1
	ブロッコリーサラダ	ベーコン		ブロッコリー にんじん	コーン	砂糖	油	2.1
	タコライスミート★	豚肉 大豆		にんじん トマト	にんにく 生姜 玉ねぎ セロリー	砂糖	油	

※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。

	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



1/24~1/30は
「全国学校給食週間」です

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。

日本の学校給食の歴史