



1かつよていにんだてひょう



【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。

印西市高花学校給食センター

令和8年1月

日 (曜)	こんだて	あか からだをつくる ミルク	みどり からだのちょうしをととのえる	きいろ エネルギーのもとになる	エネルギー (kcal) たんぱく質エネルギー比(%) 脂質エネルギー比(%) 食塩相当量(g)	一言メモ
8 (木)	ごはん			★こめ	637	「春の七草」で作る七草がゆは、1月7日に1年の健康を願い食べる習慣があります。今日は、七草を使いすいどん汁にしました。今年もしっかりと給食を食べて元気にすごせるとよいですね。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			14.2	
	まつかせやき	とりにく	たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ	パンこ ごま あぶら	18.8	
	なます	あぶらあげ	れんこん にんじん	さとう	2.1	
	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 セり	すいとん おめでとう あけまして ごめんねます		
9 (金)	たいだいのパンパロア	100g 100g		パンパロア	679	1月11日は、鏡開きです。お供えしたもちを下げ、木づちや手で細かくし、病気をせず健康に暮らすことを願って食べる行事です。今日は、小豆を煮て白玉あずきにしました。よくかんで食べましょう。
	ごはん			★こめ	17.3	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			15.6	
	いかのねぎしおやき	しらたまは、のど につまらせないよ うによくかんで食 べましょう。	いか	しょうが にんにく ねぎ	1.2	
	なつとうあえ	なつとう かつおぶし のり	ほうれんそう もやし にんじん	さとう		
13 (火)	しらたまあずき	あずき		さつまいも しらたま さとう	650	大根は昔から日本で作られています。いろいろな色や形、大きさの大根があります。世界一大きいのは桜島大根で最大40kg、世界一長いものは守口大根で1m以上になります。
	ごはん			★こめ	16.3	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			32.4	
	とりにくのマーマレードやき	とりにく	にんにく しょうが	マーマレードジャム	2.0	
	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		
14 (水)	だいこんとベーコンのスープ	ベーコン	だいこん たまねぎ にんじん	あぶら	610	寒い日が続くと、体調を崩しやすくなります。給食には、かぜを予防する栄養素を含む食品がたくさん使われています。しっかり食べて、元気な体を作りましょう。
	みそにこみうどん	とりにく なると あぶらあげ みそ	にんじん はくさい ねぎ こまつな しいたけ	うどん	16.7	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			36.7	
	はんぺんチーズフライ	はんぺん たまご チーズ		パンこ あぶら	2.7	
	どうふサラダ	どうふ ちりめんじやこ かつおぶし のり	キャベツ きゅうり うめびしお	さとう あぶら		
15 (木)	パンダパン			パン	628	今月の目標は「給食について知ろう」です。学校給食は、実は単なる食事の時間ではなく、健康に良い食事や食文化、地場産物、食事のマナーなど、さまざまなことを学ぶための時間です。
	むぎごはん			★こめ おおむぎ	14.9	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			23.1	
	ピピンパドンのぐ(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 きりぼしたいこん	さとう ごまあぶら	2.0	
	ピピンパドンのぐ(ナマル)		もやし ほうれんそう にんじん	ごまあぶら さとう ごま		
16 (金)	ぎょうざスープ	ぶたにく とりにく なると	にんじん はくさい しいたけ キャベツ ねぎ	ぎょうざのかわ	658	ほっけは、背中が茶色と黄茶色のまだら模様です。冬場にとれる脂ののったほっけは、ビタミンAやD、Eなども豊富です。
	アセロラゼリー			ゼリー	15.3	
	ごはん			★こめ	24.2	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			1.9	
	ほっけのいちやぼし	ほっけ		あぶら		
19 (月)	わふうあえ	のり	ほうれんそう えのきたけ	あぶら さとう	686	冬は水が冷たく、つい手洗いを手早く済ませてしまがちです。インフルエンザやノロウイルスなどの予防には手洗いが重要です。パンは手で食べるため、洗い残しがないように意識しましょう。
	さわにわん	とりにく	ごぼう にんじん たけのこ しいたけ こまつな	さともい でんぶん	15.1	
	だいふくアイス			だいふくアイス	32.3	
	こくとうコッペパン			パン	2.5	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
20 (火)	ハンバーグ	ぶたにく とりにく	たまねぎ	ルウ さとう あぶら	664	ぶりは冬の味覚を代表する魚です。血液をサラサラにしたり脳の働きを助けてくれるDHA、EPAが含まれています。
	にんじんサラダ	ツナ	にんじん きゅうり たまねぎ セロリー	あぶら	13.9	
	コーンポタージュ	ベーコン ぎゅうにゅう スキムミルク	たまねぎ パセリ コーン	あぶら ルウ	30.4	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			1.4	
	ぶりみそつけフライ	ぶり みそ		パンこ あぶら		
21 (水)	おかかサラダ	かつおぶし	ほうれんそう キャベツ にんじん	さとう あぶら	662	チョレギサラダのドレッシングは、給食センターで、にんにく、しょうが、砂糖、酢、しょうゆ、ごま油、ごまを混ぜて作ります。香りが立つように、にんにくは冷たい油に入れてじっくり加熱します。
	のっぺいじる	とりにく どうふ	にんじん ごぼう ★だいこん しいたけ こまつな	こんにゃく でんぶん ごまあぶら	14.1	
	さつまいもスティック			さつまいも さとう あぶら	25.3	
	ごはん			★こめ	2.1	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
22 (木)	ぼうきょうざ	ぶたにく	キャベツ	ぎょうざのかわ	645	菜の花は、1~3月が旬の春の訪れをつける野菜で、千葉県の房総半島で多く生産されています。ビタミンやミネラルを豊富に含みます。
	チョレギサラダ	のり	キャベツ にんじん きゅうり にんにく しょうが	あぶら さとう ごまあぶら ごま	11.8	
	ジャシャンどうふ	あつあけ ぶたにく みそ	たまねぎ にんじん ねぎ チンゲンサイ しいたけ	こんにゃく さとう あぶら ごまあぶら でんぶん	26.8	
	さんしょくピラフ	ウインナー	たまねぎ にんじん コーン ピーマン パセリ	★こめ あぶら	2.2	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
22 (木)	なのはなのグラタン	ぎゅうにゅう チーズ	たまねぎ なのはな	ごむぎこ マカロニ		
	アスパラサラダ		キャベツ アスパラガス にんじん	あぶら さとう		
	オニオンスープ	ベーコン	たまねぎ こまつな	マカロニ あぶら		
	りんご		りんご			



1かつよていにこんだてひょう(こうはん)



印西市高花学校給食センター

令和8年1月

	こんだて	あか	みどり	きいろ	一言メモ
23 (金)	ごはん			★ごめ	白菜は、冬を代表する野菜のひとつです。100枚ほどの葉におおわれていて、寒くなると甘味が増してより美味しいになります。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		パン あぶら さとう	
	たれカツ	ぶたにく たまご		あぶら さとう	
	キャベツのいそかえ	のり	キャベツ ほうれんそう		
	はくさいのみそしる	どうふ あぶらあげ みそ	にんじん はくさい こまつな ねぎ		
26 (月)	いちごプリン			プリン	【全国学校給食週間①】24日から30日は、全国学校給食週間です。戦後、アメリカの民間団体「ララ」から物資が贈られ、給食が再開されました。当時はパンが中心の献立でした。
	きなこあげパン	きなこ	★ゼン こく かつ こう きゅう しょく しゃく かん 全国学校給食週間 がはじまります!	パン あぶら さとう	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	キャベツとレモンのサラダ	ハム		オリーブオイル あぶら さとう	
	チリコンカン	ぶたにく たいす		あぶら マーガリン さとう	
27 (火)	ヨーグルト	ヨーグルト			【全国学校給食週間②】いわしのつみれ汁は、千葉県の郷土料理です。今日は、鰯子沖でどれいわしを使っています。今週は、印西産の野菜もたくさん使用しています。千葉県や印西市の恵みを味わって食べましょう。
	きんぴらごはん	ぶたにく	ごぼう ★にんじん	★ごめ ごまあぶら しらたき さとう	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	あつやきたまご	たまご		さとう あぶら	
	しゅんざくとはくさいのごまあえ		はくさい しゅんざく	さとう ごま	
28 (水)	いわしのつみれじる	いわし さば	★だいこん ★にんじん こまつな ★ねぎ しょうが		【全国学校給食週間③】昭和57年1月22日に全国の学校給食でカレーがされました。カレーは、今も昔も人気のメニューです。給食のルーツは給食センターで、小麦粉とマーガリンをじっくり1時間位炒めて作ります。
	きゅうしょく(しゅうかんはちみつゆず) ゼリー			ゼリー	
	むぎごはん			★ごめ おおむぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	チキンカレー	とりにく	にんじん たまねぎ にんにく しょうが	じゃがいも マーガリン あぶら ごむぎこ ルウ	
29 (木)	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	【全国学校給食週間④】明治22年に山形県の忠愛(ちゅうあい)小学校で昼食を提供したのがはじまりとされています。当時は玄米おにぎり、塩鮭、青菜の漬物でした。
	フルーツポンチ	♪6年生リクエスト♪	ナタデココ パイン みかん もも	ゼリー	
	はつがげんまいごはん			★ごめ はつがげんまい	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	さけのしおやき	さけ		あぶら	
30 (金)	キャベツときゅうりのあさづけ	しおこんぶ	★キャベツ ★きゅうり ★にんじん	さとう	【全国学校給食週間⑤】切干大根は、大根を細く切ってから乾燥させて作ります。たくさんとれた大根を長い間食べられるようにと考えた昔の人の知恵ですね。
	ひつみじる	とりにく	しいたけ はくさい ★にんじん ごぼう こまつな	ひつみ あぶら	
	あじつけのり	のり			
	ごはん			★ごめ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			

★ ★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。



給食センターのホームページ
で、日々の給食の写真や記事
事がご覧になれます。

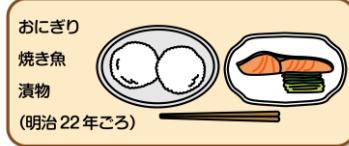


小学校中学年 栄養量	基準値	月平均
エネルギー	650kcal	646kcal
たんぱく質エネルギー比	13~20%	15.0%(24.6g)
脂質エネルギー比	20~30%	26.9%(19.7g)
食塩相当量	2.0g	2.0g

せん こく かつ こう きゅう しょく しゅう かん

学校給食は、山形県にある大督寺のお坊さんが、貧しい家庭の子どもたちに食事を用意したことが始まりです。その後、学校給食は各地へ広まっていきましたが、戦争による食料不足の影響でいったん中止しました。

戦争が終わり、子どもたちの栄養状態の悪化を心配する声が高まり、給食用物資の寄贈を受け、昭和22年1月から学校給食が再開されました。給食の再開を記念して1月24日~30日を「全国学校給食週間」とすることになりました。



【学校給食が始まった頃の献立】



♪給食感想シートより♪ 6年生の児童を対象に、給食の味や量、給食への希望などを聞きました。その結果の一部を紹介します。

- ・給食いつもおいしいです！・揚げパン、デザート、からあげをもっと出してほしい
- ・お米を完食するのが大変です・美味しいけど味が薄い
- ・全体的に味が濃かったです・栄養の種類がたくさんあってとても良い
- ・魚の骨を抜いてほしい・ミルマークをつけてほしい
- ・揚げパンが少し食べにくいので紙で包んだりしてほしい
- ・焼肉サラダがめっちゃおいしいかったです！・たまに量が少ない時
- ・や多い時がある・作っている人の心が込められているのがよく伝わります
- ・冬なので味噌汁やスープがとても温まります！ (R7.11月17日~21日実施)

本年も安心・安全に気をつけて、
おいしい給食作りに努めていきたいと思います。
引き続きよろしくお願ひいたします。

