



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	みどり からだのちょうしをととのえる	さいろ エネルギーのもとになる	エネルギー (kcal) たんぱく質(%) 脂質(%) 糖質(%) 食塩相当量(g)	一言メモ
8 (木)	ごはん ぎゅうにゅう まつかぜやき なます ななぐすいとんじる だいたいのパパロア	ぎゅうにゅう とりこ あぶらあげ とりこ なんと	たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ れんこん にんじん しいたけ ごぼう にんじん だいこん かぶ こまつな セリ	★こめ パンこ ごま あぶら さとう すいとん パパロア	637 14.2 18.8 2.1	「春の七草」で作る七草がゆは、1月7日に1年の健康を願う食べる習慣があります。今日は、七草をいすいとん汁にしました。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。
9 (金)	ごはん ぎゅうにゅう いかのねぎしおやき なっとうあえ しらたまあずき	ぎゅうにゅう いか なっとう かつおぶし のり あずき	しょうが にんにく ねぎ ほうれんそう もやし にんじん	★こめ さとう ごま ごまあぶら さとう さつまいも しらたま さとう	679 17.3 15.6 1.2	1月11日は、鏡開きです。子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。
13 (火)	ごはん ぎゅうにゅう とりこにのマーメレードやき はなやさいサラダ だいこんとベーコンのスープ	ぎゅうにゅう とりこ ツナ ベーコン	にんにく しょうが ブロッコリー カリフラワー コーン だいこん たまねぎ にんじん	★こめ マーメレードジャム あぶら さとう あぶら	650 16.3 32.4 2.0	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。
14 (水)	みそにこみうどん ぎゅうにゅう はんぺんチーズフライ とうふサラダ パンダパン	とりこ なんと あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう はんぺん たまご チーズ とうふ ちりめんじゃこ かつおぶし のり	にんじん はくさい ねぎ こまつな しいたけ キャベツ きゅうり うめびしお	うどん パンこ あぶら さとう あぶら パン	610 16.7 36.7 2.7	寒い日が続く、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。しっかりと食べて、元気な体を作りましょう。
15 (木)	むぎごはん ぎゅうにゅう ビビンパどんのぐ(にくみそいため) ビビンパどんのぐ(ナムル) ぎょうざスープ アセロラゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ぶたにく とりこ なんと	ねぎ にんにく しょうが しいたけ きりぼしだいこん もやし ほうれんそう にんじん にんじん はくさい しいたけ キャベツ ねぎ	★こめ おおむぎ さとう ごまあぶら ごまあぶら さとう ごま ぎょうざのかわ ゼリー	628 14.9 23.1 2.0	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。
16 (金)	ごはん ぎゅうにゅう ほっけのいちやぼし わふうあえ さわにわん だいふくアイス	ぎゅうにゅう ほっけ のり とりこ	ほうれんそう えのきたけ ごぼう にんじん たけのこ しいたけ こまつな	★こめ あぶら あぶら さとう さといも でんぶん だいふくアイス	658 15.3 24.2 1.9	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。
19 (月)	こごうコッペパン ぎゅうにゅう ハンバーグ にんじんサラダ コーンポタージュ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりこ ツナ ベーコン きゅうにゅう スキムミルク	たまねぎ にんじん きゅうり たまねぎ セロリー たまねぎ パセリ コーン	パン ルウ さとう あぶら あぶら あぶら ルウ	686 15.1 32.3 2.5	冬は水が冷たく、つい手洗いを手早く済ませてしまいがちです。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。
20 (火)	ごはん ぎゅうにゅう ぶりみそつけフライ おかかサラダ のっぺいじる さつまいもスティック	ぎゅうにゅう ぶり みそ かつおぶし とりこ とうふ	ほうれんそう キャベツ にんじん にんじん ごぼう ★だいこん しいたけ こまつな	★こめ パンこ あぶら さとう あぶら こんにゃく でんぶん ごまあぶら さつまいも さとう あぶら	664 13.9 30.4 1.4	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。
21 (水)	ごはん ぎゅうにゅう ほうぎょうざ チョレギサラダ ジャジャン豆腐	ぎゅうにゅう ぶたにく のり あつあげ ぶたにく みそ	キャベツ キャベツ にんじん きゅうり にんにく しょうが たまねぎ にんじん ねぎ チンゲンサイ しいたけ	★こめ ぎょうざのかわ あぶら さとう ごまあぶら ごま こんにゃく さとう あぶら ごまあぶら でんぶん	662 14.1 25.3 2.1	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。
22 (木)	さんしょピラフ ぎゅうにゅう なのはなのグラタン アスパラサラダ オニオンスープ りんご	ウインナー ぎゅうにゅう チーズ ぎゅうにゅう ベーコン	たまねぎ にんじん コーン ビーマン パセリ たまねぎ なのはな キャベツ アスパラガス にんじん たまねぎ こまつな	★こめ あぶら こむぎ マカロニ あぶら さとう マカロニ あぶら	645 11.8 26.8 2.2	菜の花は、1〜3月が旬の春の訪れをつける野菜で、千葉県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。



1がつよていにんだてひょう(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 ぎゅうにゅう たれカツ キャベツのいそかあえ はくさいのみそしる いちごプリン	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご のり とうふ あぶらあげ みそ	キャベツ ほうれんそう にんじん はくさい こまつな ねぎ	★こめ パンこ あぶら さとう あぶら さとう プリン	627 13.4 26.0 2.0 白葉は、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くなります。
26 (月)	きなこあげパン ㊦6年生リクエスト㊧ ぎゅうにゅう キャベツとレモンのサラダ チリコンカン ヨーグルト	きなこ ぎゅうにゅう ハム ぶたにく だいず ヨーグルト	★キャベツ ★ぎゅうり コーン レモン たまねぎ ★にんじん マッシュルーム さやいんげん にんにく トマト	パン あぶら さとう オリーブオイル あぶら さとう あぶら マーガリン さとう	681 17.0 35.6 2.0 【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。
27 (火)	きんぴらごはん ぎゅうにゅう あつやきたまご しゅんぎくとはくさいのごまあえ いわしのつみれじる きゅうしよくしゅうかんはちみつゆずゼリー	ぶたにく ぎゅうにゅう たまご いわし さば	ごぼう ★にんじん はくさい しゅんぎく ★だいこん ★にんじん こまつな ★ねぎしょうが	★こめ ごまあぶら しらすきさとう さとう あぶら さとう ごま ゼリー	601 16.0 25.0 2.4 【全国学校給食週間②】 いわしのつみれ汁は、千葉県県の郷土料理です。今日は、銚子沖でとれた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。
28 (水)	むぎごはん ぎゅうにゅう チキンカレー ㊦6年生リクエスト㊧ ほうれんそうとベーコンのソテー フルーツポンチ ㊦6年生リクエスト㊧	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	にんじん たまねぎ にんにく しょうが ほうれんそう にんじん ナタデココ パイン みかん もも	★こめ おおむぎ じゃがいも マーガリン あぶらこむぎこ ルウ あぶら ゼリー	684 11.8 24.5 1.4 【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出ました。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。
29 (木)	はつがげんまいごはん ぎゅうにゅう さけのおやき キャベツときゅうりのあさづけ ひつつみじる あじつけのり	ぎゅうにゅう さけ しおこんぶ とりにく のり	★キャベツ ★ぎゅうり ★にんじん しいたけ はくさい ★にんじん ごぼう こまつな	★こめ はつがげんまい あぶら さとう ひつつみ あぶら	606 17.2 26.6 2.0 【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ははつがげんまいとされています。当時は玄米おにぎり、塩鮭、青菜の漬物でした。
30 (金)	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのなんぶやき きりぼしだいこんのふくめに とうふとわかめのみそしる ぼんかん	ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ とうふ わかめ みそ	きりぼしだいこん ★にんじん こまつな ★ねぎ ぼんかん	★こめ ごま あぶら こんにやく さとう あぶら	623 15.7 26.4 1.9 【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考えた昔の人の知恵ですね。

☆ ★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。

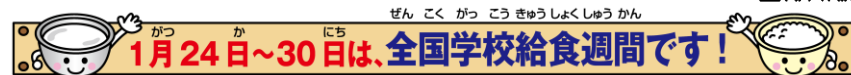
☆ 給食の停止を希望される方は各学校へご連絡ください。



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。

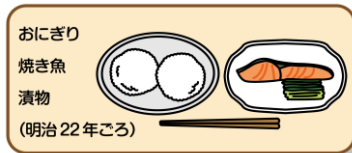


小学校中学年 栄養量	基準値	月平均
エネルギー	650kcal	646kcal
たんぱく質エネルギー比	13～20%	15.0%(24.6g)
脂質エネルギー比	20～30%	26.9%(19.7g)
食塩相当量	2.0g	2.0g



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」とすることにしました。



【学校給食が始まった頃の献立】

今年はうま年!



♪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 ・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 ・ミルメ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いいたします。

