



# 1がつよていにんだけひょう



【今月の目標】

給食について知ろう

印西市中央学校給食センター(第一調理場) 令和8年1月

日 (曜)	こんだて	おもなざいりょう			エネルギー -(kcal) たんぱく質 エネルギー比(%) 脂質エネル ギ-比(%) 食塩(g)	一言メモ
		あか からだをつくる ミルク	みどり からだのうしきととのえる	きいろ エネルギーのもとになる		
8 (木)	ごはん			★こめ	627 17.6 29.4 1.7	3学期の給食が始まります。「春の七草」のうち、せり・すずな・すずしろを使った七草汁です。七草をたべると一年間健康で過ごせるといわれています。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	とりにくのみそやき	とりにく みそ	しょうが にんにく ねぎ			
	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 ★きゅうり コーン	ごまあぶら さとう ごま		
	ななくさとゆばのすまじる	なると ゆば	★だいこん ★かぶ えのきたけ ★こまつな せり			
9 (金)	むぎごはん			パパロア	637 19.5 24.6 2.2	いかの表面に、細かい切込みを入れることを鹿の子切りといいます。丸くなるのを防ぎ、味をしみやすしてくれます。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		★こめ おおむぎ		
	いかのてりやき	いか	しょうが	さとう あぶら		
	もやしのごまズあえ		もやし ★にんじん ★きゅうり	さとう ごまあぶら ごま		
	マーポーどうふ	とうふ ぶたにく だいす みそ	にんにく しょうが たけのこ ★ねぎ ★にんじん にら しいたけ	さとう でんぶん あぶら ごまあぶら		
13 (火)	わかめごはん	わかめ		★こめ	688 13.7 31.0 2.3	滝野小6-3おすすめ給食 【みんな大好き 和食メニュー】冬が旬の食材、地産地消の食材をとりいました。五大栄養素もそろっています。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	とりのからあげ	とりにく	しょうが にんにく	でんぶん あぶら		
	わふうあえ	のり	★ほうれんそう えのきたけ	あぶら さとう		
	ちばけんさんだいこんのみそしる	とうふ わかめ みそ いわしづし	★だいこん こまつな ★ねぎ			
14 (水)	みかんゼリー			ゼリー	655 14.8 34.8 2.4	給食センターで、丸いパンに甘い生地をのせてメロンパンを作りました。見た目がメロンに似ていることから、この名前がつきました。
	てづくりメロンパン	たまご		パン バター さとう こむぎこ アーモンド チョコ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	シーフードサラダ	わかめ えび いか ツナ	★キャベツ ★きゅうり	あぶら さとう		
	ミネストローネ	ベーコン ひよこまめ	たまねぎ ★にんじん セロリー にんにく トマト	あぶら ジャガイモ マカロニ さとう		
15 (木)	チーズ(低①高②)	チーズ			677 16.9 29.9 1.8	さわらは、サゴシ→ナギ→サワラと名前のかわる出世魚です。縁起のよい魚として、おせち料理に使われることもあります。
	ごはん			★こめ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	さわらのゆうりんソースがけ	さわら	★ねぎ にんにく しょうが	でんぶん あぶら ごまあぶら さとう		
	ナムル		だいすもやし ★ほうれんそう ★にんじん	ごまあぶら さとう ごま		
16 (金)	ちゅうかコーンスープ	とりにく とうふ たまご なると	コーン しいたけ たまねぎ	でんぶん ごまあぶら あぶら	632 17.3 22.4 1.7	牛乳は、気候や産地、飼料の種類によって味に違いがあります。冬の牛乳は夏のものに比べて、味が濃くなるともいわれます。
	ごはん			★こめ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ほっけのしろしょうゆづけ	ほっけ		あぶら		
	わかめのサラダ	わかめ	プロッコリー コーン ★きゅうり ゆず	あぶら さとう		
19 (月)	にくじやが	ぶたにく	たまねぎ ★にんじん しいたけ グリーンピース	じゃがいも しらたき あぶら さとう	643 16.5 28.7 1.9	滝野小6-2おすすめ給食 【旬をいっしゅんで 考えた献立】千葉県の旬のものを入れ、食べ物の相性、五大栄養素などを考えて作りました。
	ミニぶどうゼリー			ゼリー		
	ごはん			★こめ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ぶりのてりやき	ぶり				
20 (火)	こまつのやきのりあえ	のり	★こまつな ★キャベツ もやし ★にんじん	ごま	630 15.4 21.3 2.4	二十日正月
	はくさいのみそしる	わかめ とうふ あぶらあげ いわしづし みそ	★はくさい			
	いちごゼリー			ゼリー		
	いろどりごはん		かぶ しそ だいこん にんじん しばづけ のざわな	★こめ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
21 (水)	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 ごま あぶら	15.4 27.2 2.1	今日は「二十日正月」です。正月飾りを片付け、正月料理を食べつくす、正月の終わりの日です。今年も一年、よい年になりますように。
	なます	あぶらあげ	★だいこん ★にんじん ★きゅうり	さとう ごま		
	しらたまぞうに	とりにく かまぼこ	★にんじん しいたけ ほうれんそう ★かぶ ごぼう	しらたま		
	まんてんくろまめ	だいす				
	えびピラフ	えび	コーン にんじん	★こめ		
22 (木)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			639 16.8 27.2 2.3	オレンジソースは、オレンジジュースやレモン汁を使って作りました。オレンジなどの柑橘類には、ビタミンCが多く含まれており風邪予防に効果的です。
	とりにくのオレンジソースやき	とりにく	しょうが レモン オレンジジュース	さとう でんぶん		
	ひじきのマリネ	ひじき ハム	★きゅうり ★にんじん	さとう あぶら		
	ABCスープ	ぶたにく	たまねぎ ★にんじん コーン ★こまつな ★キャベツ	マカロニ		
	ヨーグルト	ヨーグルト				
22 (木)	にこみみそラーメン	ぶたにく みそ	★キャベツ にら もやし ★にんじん ★ねぎ にんにく しょうが コーン	ラーメン ごまあぶら	612 12.3 34.9 2.3	ブロッコリーは、冬から春にかけての今の時期に、旬を迎えます。茎の部分にも栄養があり、薄く切ることで食べやすくなります。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	あげぎょうざ	ぶたにく	★キャベツ	ぎょうざのかわ あぶら		
	ブロッコリーのちゅうかサラダ		ブロッコリー ★にんじん	じゃがいも ごま ごまあぶら さとう		
	むしパン			むしパン		



# 1がつよていにこんだてひょう(こうはん)

印西市中央学校給食センター(第一調理場)令和8年1月

23 (金) <small>学校給食週間</small>	ごはん			★ごめ	658 15.3 25.7 1.4	わかさぎは、冬が旬の魚です。氷の張った湖に穴をあけて、釣りをするワカサギ釣りが有名です。骨が柔らかく、丸ごと食べることができます。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	わかさぎフリッター(全②)	わかさぎ		こむぎこ あぶら		
	きりぼしだいこんのサラダ	ツナ	きりぼしだいこん ★キャベツ ★にんじん ★きゅうり	さとう ごまあぶら		
	すきやきふうに	ぶたにく ぎゅうにく とうふ	★にんじん ★はくさい ★ねぎ しゅんぎく しいたけ	しらたき あぶら さとう		
26 (月) <small>学校給食週間</small>	ミニたいやき			たいやき	643 17.9 26.6 1.7	いんざい給食探検隊 1月24日から30日までは、全国学校給食週間です。給食の写真をパシャッと撮って、お家の人に給食について話してみましょう。
	ごはん			★ごめ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	さけのしおやき	さけ		あぶら		
	なっとうあえ	なっとう かつおぶし のり	★こまつな ★キャベツ ★にんじん ★ねぎ			
27 (火) <small>学校給食週間</small>	すいとんじる	とりにく なると あぶらあげ	ごぼう ★にんじん ★だいこん ★ほうれんそう ★はくさい	すいとん こんにゃく	594 16.2 21.1 2.2	★滝野大知校長先生の思い出の給食★ 大知先生の思い出の給食は、鯨の竜田揚げです。先生が子どもの頃は、牛乳はビンに入っていて、蓋を集めメソコ遊びをしていたそうです。
	ミルクプリン			プリン		
	ごはん			★ごめ		
	ふりかけ	さば		ごま		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
28 (水) <small>学校給食週間</small>	くじらのたつたあげノルウェーふう	くじら	しょうが	でんぶん あぶら ジャガイモ さとう	641 15.5 36.1 1.9	★原小石川校長先生の思い出の給食★ 石川先生の思い出の給食は、揚げパンです。先生が子どもの頃は、牛乳はビンに入っていて、蓋を集めメソコ遊びをしていたそうです。
	ほうれんそうのおかか和え	かつおぶし	★ほうれんそう ★キャベツ ★にんじん			
	とんじる	ぶたにく とうふ みそ	しょうが ごぼう ★にんじん ★だいこん ★ねぎ	あぶら さといも		
	きなこあげパン	きなこ		パン あぶら さとう		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
29 (木) <small>学校給食週間</small>	はなやさいサラダ	ツナ	プロッコリー カリフラワー コーン	あぶら さとう	623 14.0 24.4 1.9	★小林小香取校長先生の思い出の給食★ 香取先生の思い出の給食はおでんとミルマークです。先生が子どもの頃も、カレーライスや揚げパンなどのメニューが人気があったそうです。
	ポトフ	ぶたにく ウィンナー	★キャベツ たまねぎ ★にんじん かぶ セロリー	じゃがいも		
	ぽんかん		ぽんかん			
	ごはん			★ごめ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
30 (金) <small>学校給食週間</small>	ミルマーク コーヒー			ミルマーク	681 12.6 26.3 1.4	★原山小穂戸田校長先生の思い出の給食★ 穂戸田先生の思い出の給食はカレーです。先生が子どもの頃は、デザートが出る機会が少なく、おかわりのジャンケンは今以上に真剣勝負だったそうです。
	おやこやき	とりにく たまご	たまねぎ にんじん いとみつば	あぶら		
	ぶたしゃぶサラダ	ぶたにく	★キャベツ もやし ★こまつな パプリカ	あぶら さとう ごま		
	おでん	ちくわ さつまあげ はんぺん こんぶ	★だいこん ★にんじん	さといも こんにゃく さとう		
	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 チーズ	★にんじん たまねぎ にんにく しょうが	じゃがいも バター あぶら こむぎこ ルウ		
	あおなどワインナーのソテー	ワインナー	★ほうれんそう こまつな コーン	オリーブオイル		
	フルーツヨーグルト	ヨーグルト なまクリーム	パイン もも みかん ナタデココ			

☆ ★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。

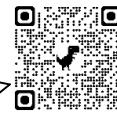
☆ 給食の停止を希望される方は各学校へご連絡ください。

☆ 材料は主なもので、すべての食品は記載されていません。

**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日を大切に過ごせるとよいですね。

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	643
たんぱく質エネルギー比	13~20%	15.8%(25.5g)
脂質エネルギー比	20~30%	27.8%(20.2g)
食塩相当量	2.0g	2.0g

今年はうま年!



☆給食感想シートより(昨年11月に給食の味や量、また給食への希望などを聞きました。その結果の一部をお知らせします。)☆

## 【給食への要望等】

●毎日おいしい給食があるから授業も頑張れます。●あたたかい給食がでると、こころもポカポカになります。●デザートの日をもっと増やしてくれたらうれしいです。●野菜チップスの量をもっと多くしてほしいです。●量が多くもないし少なくもないからちょうどよい。●新しいメニューを追加してほしい(特に洋風)。●いろいろな給食がでてあきないで食べられる。●もっと、他の県の郷土料理を取り入れてほしい。●印西産かぶのサラダの味つけが本当に何度もおかわりしました!●紅葉のかまぼこが秋をイメージする感じでおもしろかったです。●パンをもっと食べたい!●毎日大変なのに作ってくれてありがとうございます。