



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

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(%) 脂質エネルギー比(%) 食塩(g) | 一言メモ |
|-----------|---|--|---|---|---|--|
| | | あか  からだをつくる | みどり  からだのちようしをとのえる | きいろ  エネルギーのもとになる | | |
| 8 (木) | ごはん ぎゅうにゅう とりにくのみそやき げんきサラダ ななくさとゆばのすましじる だいだいのババロア | ぎゅうにゅう とりにく みそ ハム しおこんぶ かつおぶし なると ゆば | しょうが にんにく ねぎ ★にんじん ★キャベツ ★きゅうり コーン ★だいこん ★かぶ えのきたけ ★こまつな セリ | ★こめ ごまあぶら さとう ごま ババロア | 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、セリ・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。 |
| 9 (金) | むぎごはん ぎゅうにゅう いかのてりやき もやしのごまずあえ マーボー豆腐 | ぎゅうにゅう いか とうふ ぶたにく だいず みそ | しょうが もやし ★にんじん ★きゅうり にんにく しょうが たけのこ ★ねぎ ★にんじん にら しいたけ | ★こめ おおむぎ さとう あぶら さとう ごまあぶら ごま さとう でんぷん あぶら ごまあぶら | 637 19.5 24.6 2.2 | いかに表面に、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、味をしみやすくしてくれます。 |
| 13 (火) | わかめごはん ぎゅうにゅう とりのからあげ わふうあえ ちばけんさんだいこんのみそしる みかんゼリー | わかめ ぎゅうにゅう とりにく のり とうふ わかめ みそ いわし ぶし | しょうが にんにく ★ほうれんそう えのきたけ ★だいこん こまつな ★ねぎ | ★こめ でんぷん あぶら あぶら さとう ゼリー | 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れました。五大栄養素もそろっています。 |
| 14 (水) | てづくりメロンパン ぎゅうにゅう シーフードサラダ ミネストローネ チーズ(低①高②) | たまご ぎゅうにゅう わかめ えび いか ツナ ベーコン ひよこまめ チーズ | ★キャベツ ★きゅうり たまねぎ ★にんじん セロリー にんにく トマト | パン パター さとう こびご アーモンド チョコ あぶら さとう あぶら じゃがいも マカロニ さとう | 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、この名前がつけました。 |
| 15 (木) | ごはん ぎゅうにゅう さわらのゆうりんソースがけ ナムル ちゅうかコーンスープ | ぎゅうにゅう さわら さわら だいずもやし ★ほうれんそう ★にんじん とりにく とうふ たまご なると | ★ねぎ にんにく しょうが だいずもやし ★ほうれんそう ★にんじん コーン しいたけ たまねぎ | ★こめ でんぷん あぶら ごまあぶら さとう ごまあぶら さとう ごま でんぷん ごまあぶら あぶら | 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。 |
| 16 (金) | ごはん ぎゅうにゅう ほっけのしょうゆづけ わかめのサラダ にくじゃが ミニぶどうゼリー | ぎゅうにゅう ほっけ わかめ ぶたにく | ブロッコリー コーン ★きゅうり ゆず たまねぎ ★にんじん しいたけ グリンピース | ★こめ あぶら あぶら さとう じゃがいも しらたき あぶら さとう ゼリー | 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、味が濃くなるといわれます。 |
| 19 (月) | ごはん ぎゅうにゅう ぶりのてりやき こまつなのやきのりあえ はくさいのみそしる いちごゼリー | ぎゅうにゅう ぶり のり わかめ とうふ あぶらあげ いわし ぶし みそ | ★こまつな ★キャベツ もやし ★にんじん ★はくさい | ★こめ さとう でんぷん ごま ゼリー | 643 16.5 28.7 1.9 | 滝野小6-2おすすめ給食 【旬をいっしょんで 考えた献立】 千葉県産の旬のものを入れ、食べ物の相性、五大栄養素などを考えて作りました。 |
| 20 (火) | いろどりごはん ぎゅうにゅう まつかぜやき なます しらたまごうに まんてんくろまめ | ぎゅうにゅう とりにく みそ あぶらあげ とりにく かまぼこ だいず | かぶ しそ だいこん にんじん しばづけ のざわな たまねぎ ★にんじん ★ねぎ しいたけ ★だいこん ★にんじん ★きゅうり ★にんじん しいたけ ほうれんそう ★かぶ ごぼう | ★こめ パンこ ごま あぶら さとう ごま しらたま | 630 15.4 21.3 2.4 | 二十日正月 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。 |
| 21 (水) | えびピラフ ぎゅうにゅう とりにくのオレンジソースやき ひじきのマリネ ABCスープ ヨーグルト | えび ぎゅうにゅう とりにく ひじき ハム ぶたにく ヨーグルト | コーン にんじん しょうが レモン オレンジジュース ★きゅうり ★にんじん たまねぎ ★にんじん コーン ★こまつな ★キャベツ | ★こめ さとう でんぷん さとう あぶら マカロニ | 639 16.8 27.2 2.1 | 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。 |
| 22 (木) | にこみみそラーメン ぎゅうにゅう あげぎょうざ ブロッコリーのちゅうかサラダ むしパン | ぶたにく みそ ぎゅうにゅう ぶたにく | ★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 ★キャベツ ブロッコリー ★にんじん | ラーメン ごまあぶら ぎょうざのかわ あぶら じゃがいも ごま ごまあぶら さとう むしパン | 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、薄く切ることによって食べやすくなります。 |



1がつよていこんだてひょう(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) | ごはん ぎゅうにゅう わかさぎフリッター(全②) きりぼしだいこんのサラダ すきやきふう ミニたいやき | ぎゅうにゅう わかさぎ ツナ ぶたにく ぎゅうにく どうふ ミニたいやき | きりぼしだいこん ★キャベツ ★にんじん ★きゅうり ★にんじん ★はくさい ★ねぎ しゅんぎく しいたけ | ★こめ こむぎこ あぶら さとう ごまあぶら しらたき あぶら さとう たいやき | 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ず。 |
| 26 (月) | ごはん ぎゅうにゅう さけのしおやき なっとうあえ すいとんじる ミルクプリン | ぎゅうにゅう さけ なっとう かつおぶし のり とりにく なんと あぶらあげ ミルクプリン | ★こまつな ★キャベツ ★にんじん ★ねぎ ごぼう ★にんじん ★だいこん ★ほうれんそう ★はくさい | ★こめ あぶら すいとん こんにやく プリン | 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、お家の人と給食について話してみましょう。 |
| 27 (火) | ごはん ふりかけ ぎゅうにゅう くじらのたつたあげノルウェーふう ほうれんそうのおかか和え とんじる | さば ぎゅうにゅう くじら かつおぶし ぶたにく どうふ みそ | しょうが ★ほうれんそう ★キャベツ ★にんじん しょうが ごぼう ★にんじん ★だいこん ★ねぎ | ★こめ ごま でんぶん あぶら じゃがいも さとう あぶら さといも | 594 16.2 21.1 2.2 | ★滝野小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、蓋を集めてメロン遊びをしていたそうです。 |
| 28 (水) | きなこあげパン ぎゅうにゅう はなやさいサラダ ポトフ ぼんかん | きなこ ぎゅうにゅう ツナ ぶたにく ウインナー ぼんかん | ブロッコリー カリフラワー コーン ★キャベツ たまねぎ ★にんじん かぶ セロリ ぼんかん | パン あぶら さとう あぶら さとう じゃがいも | 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、給食のパンを持ち帰ることができたそうです。持ち帰り忘れた友達机からパンが出てきたことも…。 |
| 29 (木) | ごはん ぎゅうにゅう ミルク コーヒー おやこやき ぶたしゃぶサラダ おでん | ぎゅうにゅう とりにく たまご ぶたにく ちくわ ぎつまあげ はんぺん こんぶ | たまねぎ にんじん いとみつば ★キャベツ もやし ★こまつな パプリカ ★だいこん ★にんじん | ★こめ ミルク あぶら あぶら さとう ごま さといも こんにやく 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クです。先生が子どもの頃、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。 |
| 30 (金) | むぎごはん ぎゅうにゅう チキンカレー あおなとウインナーのソテー フルーツヨーグルト | ぎゅうにゅう とりにく チーズ ウインナー ヨーグルト なまクリーム | ★にんじん たまねぎ にんにく しょうが ★ほうれんそう こまつな コーン パイン もも みかん ナタデココ | ★こめ おおむぎ じゃがいも バター あぶら こんぶ こむぎこ ルウ オリーブオイル | 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。 |

- ☆ ★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、すべての食品は記載されていません。

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ります。



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。



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る。●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よくて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。●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。