



2がつよていにこんだてひょう

【今月の目標】
食文化について知ろう

印西市中央学校給食センター(第一調理場) 令和8年2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 からだのちょうしをととのえる	きいろ エネルギーのもとになる		
2 (月)	わかめごはん	わかめ		★こめ	607 16.3 20.5 2.4	窓野小6-1おすすめ給食 【和食給食】人気な給食を集め、旬の野菜も使い栄養バランスを考えました。しうがは体をあたためてくれます。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	いかのしょうがやき	いか	しょうが	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		
	さつまじる	どうふ あぶらあげ みそ	★にんじん ごぼう ★ねぎ ★はくさい	さつまいも		
	みかんゼリー			ゼリー		
3 (火)	むぎごはん			★こめ おおむぎ	649 13.9 21.4 1.5	節分給食 節分は、健康にすごせるように邪気を払い福を呼び込む日です。おにまんじゅうは、さつまいもが鬼の金棒や角に見立てられています。
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	やきにくどんのぐ		ぶたにく みそ	★はくさい ★にんじん ぶなしめじ しょうが りんご		
	まめまめサラダ		だいす	あぶら さとう ごま でんぶん えだまめ ★キャベツ ★きゅうり コーン		
	おにまんじゅう			ドレッシング こむぎこ さつまいも さとう		
4 (水)	コッペパン			パン	636 18.1 37.4 2.5	今日は、コッペパンにフランクフルトやチリビーンズをはさんで食べます。デコポンは、今が旬のかんきつ類です。頭の部分がポコッと出でて、酸味が少ないことが特徴です。
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	フランクフルト		ぶたにくとりにく たまご			
	チリビーンズドッグのぐ		ぶたにく だいす	たまねぎ にんにく		
	はなやさいのスープ		とりにく	たまねぎ ★にんじん ★キャベツ プロッコリー カリフラワー		
5 (木)	デコポン			デコポン	608 18.3 29.5 1.7	いも煮は、山形県の郷土料理です。山形県では、秋になると河原で大きな鍋でいもを作り鍋を囲んで食べます。
	ごはん			★こめ		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	ぶりのしおやき		ぶり	あぶら		
	いもに		ぎゅうにく	★だいこん ★にんじん ★ねぎ ぶなしめじ		
6 (金)	なのはなみそしる		どうふ みそ	なのはな ★キャベツ	674 15.0 31.5 1.9	オリンピック応援給食 今日から、ミラノ・コルティナ2026冬季オリンピックが開幕します。日本からは100名以上の選手が参加する予定です。今日は、開催地のイタリアにちなんだ給食です。
	ガーリックライス			にんにく マッシュルーム コーン パセリ		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	★こめ あぶら		
	ミラノふうカツレツ		ぶたにく チーズ	バジル		
	イタリアンサラダ		ハム	パンこ オリーブオイル ★キャベツ ★きゅうり パプリカ		
	ミネストローネ		とりにく	ドレッシング たまねぎ ★にんじん ゼロリー にんにく トマト		
7 (月)	パンナコッタ			パンナコッタ		
	ごはん			★こめ	601 16.2 25.3 2.0	ユッケジャンクッパは、肉の辛いスープにご飯を入れた雑炊のような韓国料理です。今日は、ご飯をユッケジャンクッパに入れて食べてもいいですね。
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	レバーとポテトのケチャップあえ		ぶたにく	でんぶん あぶら ジャガイモ さとう		
	ひじきのちゅうかサラダ		ひじき ハム	さとう ごまあぶら あぶら ★にんじん ★きゅうり		
8 (火)	ユッケジャンクッパ		ぎゅうにく たまご いわしづし	にんにく しょうが ★ねぎ ごぼう ★にんじん ★だいこん しいたけ にら	670 14.1 30.4 1.4	チキンチキンごぼうは、山口県の学校給食が発祥のソウルフードです。ソウルフードとは、その土地で知られ、愛されている料理という意味です。
	ごはん			★こめ		
	ひじきふりかけ		ひじき	ごま さとう		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	チキンチキンごぼう		とりにく	ごぼう れんこん えだまめ		
	みぞれじる		ぶたにく	でんぶん あぶら さとう ごま しいたけ ★だいこん ★にんじん いとみづば		
9 (水)	みかん			あぶら こんにゃく でんぶん	585 16.3 38.0 2.2	小林小6-2おすすめ給食 みんなが好きなカレーランドをコラボしました。うどんに合うおかずや千葉千消や色どりなどを考案した献立です。
	カレーうどん		ぶたにく いわしづし	みかん		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	★にんじん たまねぎ ★ねぎ ★こまつな		
	ちくわのいそべてんぶら 低①高②		ちくわ あおさ	うどん あぶら ルウ さとう		
	キャベツのツナいそあえ		ツナ のり	こむぎこ あぶら		
10 (木)	ストロベリーカスタードタルト			★ぶら さとう	705 15.5 29.1 1.9	バレンタイン給食 今日は、サフランライスにえびのクリームソースをかけて食べます。サフランは、サフランの花の雌しべをつみとり乾燥させたスパイスです。
	サフランライス			★こめ		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	ハートオムレツ		たまご			
	ブロッコリーとチキンのサラダ		とりにく	ブロッコリー ★にんじん コーン		
11 (金)	えびのクリームソース		えび ハム ぎゅうにゅう スキムミルク チーズ	たまねぎ ★にんじん マッシュルーム パセリ	607 16.3 20.5 2.4	窓野小6-1おすすめ給食 【和食給食】人気な給食を集め、旬の野菜も使い栄養バランスを考えました。しうがは体をあたためてくれます。
	ガトーショコラ			バター こむぎこ あぶら		
				ケーキ		

2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2月

	こんだて	あか	みどり	きいろ		一言メモ
16 (月)	ごはん			★こめ	653 15.6 28.8 1.7	せんべい汁は、青森県の郷土料理です。冷害でお米がとれなかった時に、保存食であった南部せんべいを汁物に入れて食べたのが始まりと言われています。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ししゃものからあげ(低①高②)	ししゃも		でんぶん あぶら		
	なっとうあえ	なっとう かつおぶし	★こまつな ★キャベツ ★にんじん ★ねぎ			
	せんべいじる	とりにく	ごぼう ★にんじん ★ねぎ ぶなしめじ しいたけ	せんべい こんにゃく あぶら		
	いちごヨーグルト	ヨーグルト	いちご			
17 (火)	ごはん			★こめ	683 16.0 23.3 1.9	小林小6-1おすすめ給食 みんなが大好きなハンバーグやプリンを入れた洋風の献立です。緑色のほうれん草も使い、野菜が苦手な人でもベーコンでおいしく食べられます。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ハンバーグトマトソース	どうふ ぶたにく とりにく	たまねぎ マッシュルーム トマト	あぶら ルウ さとう でんぶん		
	ほうれんそうとベーコンのソテー	ペークン	★ほうれんそう ★にんじん	あぶら		
	コンソメスープ	とりにく	たまねぎ ★にんじん ★キャベツ パセリ	じゃがいも		
	たまごプリン			プリン		
18 (水)	しょくパン			パン	687 16.9 26.3 2.5	いんざい給食探検隊 今日のキウイフルーツは、印西市で収穫されたものです。キウイフルーツは、秋に収穫し、冬まで保存することで甘くおいしくなります。
	マーマレード			ジャム		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ホキのバジルやき	ホキ	バジル	あぶら		
	じゃがいもとブロッコリーのソテー	ペークン	ブロッコリー にんにく	じゃがいも あぶら		
	コーンポタージュ	ペークン 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		
	いんざいさんキウイフルーツ		★キウイフルーツ			
19 (木)	ぎゅうめし	ぎゅうにく あぶらあげ	★にんじん ごぼう さやいんげん	★こめ しらたき さとう	608 15.6 35.2 2.5	今月の目標は「食文化について知ろう」です。食文化は、その土地の歴史や気候などが大きく関わります。各地の郷土料理や世界の料理は、その地方や国を知ることにつながります。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	なのはなコロッケ	ぶたにく	キャベツ コーン なのはな	パンこ じゃがいも あぶら		
	とうふサラダ	とうふ ちりめんじやこ かつおぶし のり	★キャベツ ★きゅうり	さとう あぶら		
	さといものみそしる	こうやどうふ、みそ	★ねぎ ★にんじん	さといも		
	ベビーチーズ	チーズ				
20 (金)	ごはん			★こめ	654 15.4 27.2 1.5	ジャー・チャンドーフは、中国語では「家常豆腐」と書き家庭でいつも食べるありふれた料理という意味です。本場中国では辛みのきいた味つけです。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ミートボール(全②)	とりにく	たまねぎ			
	ビーフンサラダ		もやし ★きゅうり ★にんじん	ビーフン ごまあぶら さとう		
	ジャーチャンドーフ	ぶたにく あつあげ みそ	しょうが ★キャベツ ★にんじん えのきたけ ★ねぎ にんにく	あぶら さとう でんぶん ごまあぶら		
	いちご		いちご			
24 (火)	ごはん			★こめ	688 14.8 26.9 1.6	ぶり大根は、冬に旬を迎える食材を使った煮込み料理です。家庭では、あらと呼ばれるぶりの頭や骨を使用します。食材を無駄なく使いきる食品ロスの少ない料理です。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ぶりだいこん	ぶり	★だいこん しょうが	さとう あぶら でんぶん		
	ブロッコリーのごまあえ	ハム	ブロッコリー ★にんじん	ごま さとう		
	みそワンタンスープ	ぶたにく みそ	★にんじん ★キャベツ もやし にら きくらげ	ワンタン あぶら		
	わらびもち			わらびもち		
25 (水)	ミルクトースト	れんにゅう		パン マーガリン さとう	628 14.6 37.3 2.0	オーガニックデー 今日のにんじんサラダのにんじんは、印西市の畑でとれたオーガニックのにんじんです。オーガニックとは、自然の力を活かして作る方法の事です。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	オーガニックにんじんサラダ	ツナ	★オーガニックにんじん ★きゅうり たまねぎ セロリー	あぶら		
	ポトフ	ぶたにく ウインナー	★キャベツ たまねぎ ★だいこん ★にんじん セロリー	じゃがいも		
	いよかん		いよかん			
26 (木)	むぎごはん			★こめ おおむぎ	728 11.1 27.3 1.2	かりかりあげの大豆は、千葉県産の大豆を前日から水で戻し、でん粉をまぶして揚げています。かりかりとした食感を楽しめます。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	だいすとさつまいものかりかりあげ	だいす		さつまいも でんぶん あぶら さとう ごま		
	ポークカレー	ぶたにく 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 ルウ		
	フルーツヨーグルト	ヨーグルト	パイン もも ナタデココ バナナ みかん			
27 (金)	ごはん			★こめ	605 16.4 27.8 1.6	さんべい汁は北海道の郷土料理です。塩漬けした魚を使った汁物で、魚からでるだしや塩味を楽しむ汁物です。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	どりにくのさんみやき	どりにく	★ねぎ	ごま あぶら		
	ほうれんそうとあぶらあげのあえもの	あぶらあげ	★ほうれんそう ★にんじん もやし	さとう あぶら ごまあぶら		
	さんべいしる	さけ みそ	★だいこん ★にんじん ごぼう ★ねぎ	さといも		
	にしょくりんご		りんご(サンふじ・おうりん)			

☆ ★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。

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 648kcal

たんぱく質エネルギー比 13~20% 15.5%(25.3g)

脂質エネルギー比 20~30% 29.0%(21.4g)

食塩相当量 2.0g 1.9g