



2がつよていこんだてひょう



【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 からだのちようしをととのえる	きいろ エネルギーのもとになる		
2 (月)	わかめごはん ぎゅうにゅう いかのしょうがやき わふうあえ さつまじる みかんゼリー	わかめ ぎゅうにゅう いか のり とうふ あぶらあげ みそ		★こめ あぶら あぶら さとう さつまいも ゼリー	607 16.3 20.5 2.4	海野小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。しょうがは体をあたためてくれます。
3 (火)	むぎごはん ぎゅうにゅう やきにくどんのぐ まめまめサラダ おにまんじゅう	 ぎゅうにゅう ぶたにく みそ だいず		★こめ おおむぎ あぶら さとう ごま でんぶ ドレッシング こむぎ さつまいも さとう	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。
4 (水)	コッペパン ぎゅうにゅう フランクフルト チリピーンズドッグのぐ はなやさいのスー デコポン	 ぎゅうにゅう ぶたにく とりにつく たまご ぶたにく だいず とりにく		パン たまねぎ にんにく たまねぎ ★にんじん ★キャベツ ブロッコリー カリフラワー デコポン	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ピ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。頭の部分がボコッと出ていて、酸味が少ないことが特徴です。
5 (木)	ごはん ぎゅうにゅう ぶりのしおやき いもに なのはなのみそしる	 ぎゅうにゅう ぶり ぎゅうにく とうふ みそ		★こめ あぶら あぶら さといも こんにゃく さとう やきふ	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にを作り鍋を囲んで食べます。
6 (金)	ガーリックライス ぎゅうにゅう ミラノふうカツレツ イタリアンサラダ ミネストローネ パンナコッタ		にんにく マッシュルーム コーン パセリ バジル ★キャベツ ★きゅうり パプリカ たまねぎ ★にんじん セロリー にんにく トマト	★こめ あぶら パンこ オリーブオイル ドレッシング あぶら じゃがいも マカロニ さとう パンナコッタ	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で給食です。
9 (月)	ごはん ぎゅうにゅう レバーとポテトのケチャップあえ ひじきのちゅうかサラダ ユッケジャンクッパ			★こめ でんぶ あぶら じゃがいも さとう さとう ごまあぶら あぶら ごまあぶら	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。
10 (火)	ごはん ひじきふりかけ ぎゅうにゅう チキンチキンごぼう みぞれじる みかん	ひじき ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく みかん		★こめ ごま さとう ごぼう れんこん えだまめ しいたけ ★だいこん ★にんじん いとみつば みかん	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。
12 (木)	カレーうどん ぎゅうにゅう ちくわのいそべてんぶら 低①高② キャベツのツナいそあえ ストロベリーカスタードタルト	ぶたにく いわしぶし ぎゅうにゅう ちくわ あおさ ツナ のり	★にんじん たまねぎ ★ねぎ ★こまつな	うどん あぶら ルウ さとう こむぎ あぶら あぶら さとう タルト	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うどんをコラボしました。うどんに合うおかずや千産千消や色どりなどを考えた献立です。
13 (金)	サフランライス ぎゅうにゅう ハートオムレツ ブロッコリーとチキンのサラダ えびのクリームソース ガトーショコラ	 ぎゅうにゅう たまご とりにく えび ハム ぎゅうにゅう スキムミルク チーズ		★こめ あぶら さとう あぶら さとう バター こむぎ あぶら ケーキ	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。

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 ぎゅうにゅう ししゃものからあげ(低①高②) なっとうあえ せんべいじる いちごヨーグルト			★こめ でんぶん あぶら せんべい こんにやく あぶら いちご	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。
17 (火)	ごはん ぎゅうにゅう ハンバーグトマトソース ほうれんそうとベーコンのソテー コンソメスープ たまごプリン			★こめ あぶら ルウ さとう でんぶん あぶら じゃがいも プリン	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。
18 (水)	しょくパン マーメレード ぎゅうにゅう ホキのバジルやき じゃがいもとブロッコリーのソテー コーンポタージュ いんざいさんキウイフルーツ			パン ジャム あぶら じゃがいも あぶら あぶら ルウ ★キウイフルーツ	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。
19 (木)	ぎゅうめし ぎゅうにゅう なのはなコロッケ どうふサラダ さといものみそしる ベビーチーズ	 ぎゅうにゅう ぶたにく どうふ、ちりめんじゃこ かつおぶし のり こうやどうふ、みそ チーズ	★にんじん ごぼう さやいんげん キャベツ コーンなのはな ★キャベツ ★きゅうり ★ねぎ ★にんじん	★こめ しらたき さとう パンこ じゃがいも あぶら さとう あぶら さといも	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。
20 (金)	ごはん ぎゅうにゅう ミートボール(全②) ピーマンサラダ ジャーチャンドーフ いちご			★こめ たまねぎ もやし ★きゅうり ★にんじん しょうが ★キャベツ ★にんじん えのきたけ ★ねぎ にんにく いちご	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。
24 (火)	ごはん ぎゅうにゅう ぶりだいこん ブロッコリーのごまあえ みそワタンスープ わらびもち			★こめ さとう あぶら でんぶん ごま さとう ワタナン あぶら わらびもち	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。
25 (水)	ミルクトースト ぎゅうにゅう オーガニックにんじんサラダ ポトフ いよかん			パン マーガリン さとう あぶら じゃがいも	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。
26 (木)	むぎごはん ぎゅうにゅう だいずとぎつまいものかりかりあげ ポークカレー フルーツヨーグルト	 ぎゅうにゅう だいず ぶたにく チーズ ヨーグルト	 ★にんじん たまねぎ にんにく しょうが パイン もも ナタデココ パナナ みかん	★こめ おおむぎ さつまいも でんぶん あぶら さとう ごま じゃがいも バター あぶら こむぎ ルウ	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します。
27 (金)	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのさんみやき ほうれんそうとあぶらあげのあえもの さんぺいしる にしよくりんご			★こめ ★ねぎ さとう あぶら さとう あぶら ごまあぶら さといも りんご(サンふじ・おうりん)	605 16.4 27.8 1.6	さんぺい汁は北海道の郷土料理です。塩漬け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。

- ☆ ★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