



2か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

※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用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2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	きいろ エネルギーのもとになる	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(%) 食塩相当量 (g)	一言メモ
2 (月)	ごはん			★ごめ	731	今月の目標は「食文化について知ろう」です。日本の伝統的な食文化である「和食」は、豊かな自然に由来した様々な旬の食材を使うことができます。そのため、栄養バランスがよく、四季の移ろいを表すなどの特徴があります。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			14.6	
	キャベツメンチカツ	ぶたにくとりにく	キャベツ	パンこ あぶら	26.1	
	きんぴらごぼう	さつまあげ	ごぼう ★にんじん	こんにゃく さとう ごま あぶら	2.0	
	すきやきに	ぎゅうにく とうふ	★にんじん たまねぎ ★はくさい えのきだけ ねぎ	あぶら しらたき さとう		
3 (火)	ミニいちごぎゅうにゅうプリン			プリン	712	節分給食
	ごはん			★ごめ	15.1	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			24.3	
	いわしのかばやき	いわし	しょうが	でんぶん あぶら さとう	2.1	
	ごもくまめ	だいす こんぶ さつまあげ	★にんじん ごぼう れんこん	こんにゃく さとう あぶら		
4 (水)	せつぶんみそしる	とうふ あぶらあげ かまぼこ みそ	★はくさい こまつな ねぎ		779	春巻きは、暦の上では春が始まる日である立春に、中国で春野菜を使い春の訪れを祝う料理として食べたのが名前の由来です。縁起物としても食べられてきました。
	せつぶんプリン			プリン	12.5	
	むぎごはん			★ごめ おおむぎ	33.6	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			2.1	
	マーボーどうふどんのぐ 立春	ぶたにく たいす とうふ みそ	にんにく しょうが ★にんじん しいたけ ねぎ にら	あぶら さとう でんぶん ごまあぶら		
5 (木)	はるまき	ぶたにく	キャベツ たまねぎ にんじん	はるまきのかわ あぶら	635	寒いからと言って、牛乳を残している人はいませんか。牛乳には、骨や歯のもとになるカルシウムが多く含まれています。特に冬の牛乳は、濃厚でおいしくなるので味わって飲んでください。
	はるさめサラダ		きゅうり ★にんじん キャベツ	はるさめ さとう ごまあぶら	13.0	
	ごはん			★ごめ	24.8	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			2.0	
	きんぴらつみやき	とりにく とうふ	たまねぎ ごぼう			
6 (金)	ほうれんそうとちくわのあえもの	ちくわ あぶらあげ	ほうれんそう ★にんじん もやし	ごま さとう あぶら ごまあぶら	610	今日からイタリアで冬季オリンピックが開催されます。イタリア料理は、食べ物の味を活かすため、新鮮な食材を使い、シンプルな調理法で作られるものが多くあります。
	かぶのみそしる	とうふ あぶらあげ みそ	かぶ ★にんじん		20.1	
	アセロラゼリー			ゼリー	42.3	
	ベンネボロネーゼ	ぶたにく たいす	にんにく しょうが たまねぎ トマト セロリー ビーマン ★にんじん	マカロニ あぶら ルウ	1.7	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
9 (月)	ポークカツレツ	ぶたにく		パンこ あぶら	671	手洗いで見落としがちなのは、指の間や手首のしわ、爪といった部分です。しっかりと洗って、洗い残しがないようにていねいに洗ってガーリックトーストを食べましょう。
	グリーンサラダ	ツナ	ブロッコリー キャベツ きゅうり コーン たまねぎ	さとう あぶら	13.5	
	パンナコッタ			パンナコッタ	35.9	
	いかとブロッコリーのサラダ	いか	ブロッコリー キャベツ ★にんじん たまねぎ	あぶら さとう	2.4	
	さつまいもシチュー	ペークン いんげんまめ スキムミルク ぎゅうにゅう なまクリーム	★にんじん たまねぎ えだまめ カリフラワー マッシュルーム	さつまいも こめこ バター		
10 (火)	いちごゼリー			ゼリー	648	2月10日は世界豆デーです。世界で食べられている豆は約70種類あり、日本は特に大豆をよく食べています。今日の給食にも、大豆の加工食品であるしょうゆ、ゆば、豆腐が使われています。
	ごはん			★ごめ	19.1	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			22.6	
	あじのスタミナづけ	あじ			1.9	
	こまつなとゆばのおひたし	ゆば かつおぶし	こまつな もやし ★にんじん			
12 (木)	やきどうふのもの	ぎゅうにく とうふ	★にんじん たまねぎ しいたけ さやいんげん	あぶら しらたき さとう でんぶん	672	ヤンニヨムチキンは、カリッと揚げた鶏肉に、甘辛いヤンニヨム(韓国語で合わせ調味料)を絡めた韓国の人気定番料理です。甘味・辛味・うま味のバランスが特徴のフライドチキンです。
	ミルメーク コーヒー			ミルメーク	16.3	
	ごはん			★ごめ	28.9	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			1.6	
	ヤンニヨムチキン	とりにく	しょうが にんにく	でんぶん あぶら さとう みずあめ ごま		
13 (金)	にんじんサラダ	ツナ	★にんじん きゅうり たまねぎ セロリー	あぶら	734	バレンタイン給食
	ビーフスープ	ぶたにく	★にんじん ★はくさい もやし しいたけ こまつな	クィンティオ あぶら	11.5	
	ごはん			★ごめ	23.9	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			1.9	
	ハンバーグ	ぶたにく とりにく	たまねぎ			
14 (土)	ひじきとれんこんのサラダ	ひじき	コーン れんこん きゅうり	さとう ごま あぶら	611	バレンタインデーは大切な人へ贈り物をして、愛や感謝を伝える日とされています。海外ではメッセージカードや花束、プレゼントを贈りあっていますが、チョコレートを贈るの日本だけです。
	ハートのスープ	ペークン	たまねぎ ★にんじん コーン こまつな キャベツ	こめこマカロニ	13.5	
	チョコレーキ			チョコレーキ	20.1	
	冬の牛乳 は味が濃い!?				42.3	

牛乳は生きている牛から生産されるので、牛の品種や育て方、えさの違いなどによって風味が変わります。また、牛は暑さに弱く、夏は食欲が落ちて水分を多くとるために、乳脂肪分が少ないさっぱりとした味の牛乳になり、秋から春先にかけては、乳脂肪分が多い濃厚な味の牛乳になります。



さっぱりとした味

のうこうな味



2かつよていにんだけひょう(こうはん)

印西市高花学校給食センター



令和8年2月

	こんだて	あか	みどり	きいろ	一言メモ
16 (月)	こくとうコッペパン			パン	715 ポトフはフランス語で火にかけた鍋という意味で、日本でいうおでんのような煮込み料理です。日本のポトフは野菜とウインナーを入れますが、フランスでは野菜と肉は塊のまま牛肉を使います。そして、スープと具材を別々に楽しんで食べます。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	しょうが レモン バセリ	あぶら さとう	
	とりにくのレモンやき	とりにく	ごぼう ★にんじん きゅうり えだまめ コーン	さとう ごま マヨネーズ	
	ごぼうサラダ	みそ	キャベツ たまねぎ ★にんじん かぶ セロリー	じゃがいも	
	ポトフ	ぶたにく ウィンナー			
	いちごジャム			ジャム	
	いよかんゼリー			ゼリー	
17 (火)	ごはん			★こめ	682 2月17日は切干大根の日です。冬が旬の大根を千切りにして干すため、2月が切干大根の最盛期であることが由来の1つです。乾燥させることでうま味が増します。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	キャベツ にら ねぎ	まんじゅうのかわ	
	にらまんじゅう(低①高②)	ぶたにく	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	
	きりぼしだいこんのサラダ	ツナ	にんにく しょうが ★にんじん しいたけ	ごまあぶら こんにゃく さとう	
	あつあげのみそいため	ぶたにく あつあげ みそ	たけのこ ねぎ こまつな	でんぶん	
18 (水)	ごはん			★こめ	701 はしは、日本の食事で欠かせない道具です。はしを直しくつごとで、はじめて上手に使うことができます。下のはしは動かさず、上のはしを上下に動かし、正しい持ち方で食べましょう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ほうれんそう もやし ★にんじん えのきだけ	ごま さとう	
	さわらのりやき	さわら	しいたけ ★はくさい ★にんじん ごぼう	だまこもち	
	なめたけあえ	かつおぶし	★たいこん せり	チョコレート ドーナツ	
	だまこもちじる	とりにく			
	チヨドーナツ				
19 (木)	むぎごはん			★こめ おおむぎ	718 大人気の野菜チップスは、野菜が苦手な人でもおいしく手軽に、食物繊維やビタミンをとることができます。特にかぼちゃに含まれるカロテンは、油と一緒にとると吸収率が上がります。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ポークカレー	ぶたにく	にんにく しょうが ★にんじん たまねぎ りんご	あぶら じゃがいも マーガリン	
	やさいチップス		れんこん かぼちゃ	さつまいも あぶら	
	チーズサラダ	チーズ ハム	キャベツ きゅうり パプリカ	ドレッシング	
20 (金)	ごはん			★こめ	614 はっさくは皮だけでなく袋も厚みがあるので、通常は袋もむいて食べられます。ブリッドした粒感のある果肉が特徴のかんきつ類で、香りがよく、さわやかな甘酸っぱさと上品な苦みが楽しめます。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	いかのピリからやき	いか	しょうが にんにく ねぎ	ごまあぶら さとう	
	ぶたしゃぶサラダ	ぶたにく みそ	キャベツ もやし ★にんじん しょうが	さとう あぶら ごまあぶら ごま	
	かきたまじる	とうふ たまご	★にんじん たまねぎ えのきだけ チンゲンサイ	でんぶん	
	はっさく		はっさく		
24 (火)	ごはん			★こめ	624 毎月24日は、けずり節の日です。けずり節は、カソオやサバ・イワシなどの乾燥させた魚の節を薄く削ったもので、だしをとるだけでなく、今日のサラダのようにトッピングにも使われます。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	おやこやき	たまご とりにく	たまねぎ	あぶら	
	おかかサラダ	かつおぶし	ほうれんそう キャベツ ★にんじん	さとう あぶら	
	にくじが	ぶたにく	たまねぎ ★にんじん しいたけ グリンピース	じゃがいも しらたき あぶら さとう	
25 (水)	ごはん			★こめ	685 おでんは、室町時代に流行った豆腐を串にさして焼いた豆腐田楽が由来のものになった煮込み料理です。地域ごとに味付けや具材に特徴があり、昔から家庭の冬の定番料理でした。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	てりやきチキン	とりにく	しょうが	さとう あぶら	
	ほうれんそうのツナいそあえ	ツナ のり	ほうれんそう もやし	あぶら	
	おでん	ちくわ あげボール いかボール はんぺん こんぶ	★たいこん ★にんじん	さといも こんにゃく さとう	
	たまごプリン			プリン	
26 (木)	ごはん			★こめ	635 納豆は蒸した大豆を納豆菌で発酵させた日本の伝統的な発酵食品です。大きさで2つの種類があり、ネバネバした糸を引く「糸引き納豆」と、乾燥させた糸を引かない「塩辛納豆」があります。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ままかりのりごまフライ	ままかり		パンこ あぶら	
	スタミナなっとうあえ	なっとう のり	ねぎ キャベツ ★にんじん にら		
27 (金)	どんじる	ぶたにく とうふ みそ	しょうが ごぼう ★にんじん ★たいこん ねぎ	あぶら さといも	615 今日のデザートは、ビタミンCがりも多いキウイフルーツです。印西市の草深地区の農家さんが育てくれました。感謝していただきましょう。
	チーズ				
	さらうどん(めん) めんは袋の中 でわりほぐすと 食べやすいです。			チャーメン	
	ぎゅうにゅう				
	さらうどんのべ(かいせんあんかけ)	ぶたにく えび いか なると	にんにく しょうが ★にんじん たけのこ しいたけ チンゲンサイ もやし ヤングコーン	あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	
	パオズ(低①高②)	ぶたにく とりにく	キャベツ たまねぎ	こむぎこ	
	キウイフルーツ		★キウイフルーツ		

☆ ★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	677kcal
たんぱく質エネルギー比	13~20%	15.5%(26.2g)
脂質エネルギー比	20~30%	28.9%(21.7g)
食塩相当量	2.0g	1.9g



大豆は、体をつくるタンパク質を多く含むことから「畠の肉」と呼ばれます。煮豆など料理に使われるほか、さまざまな食品に加工され、日本人の食卓に欠かせない食べ物です。

大豆から
できるもの

