



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

※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(%) 脂質(%) 糖質(%) 食塩相当量 (g)	一言メモ
2 (月)	ごはん ぎゅうにゅう キャベツメンチカツ きんぴらごぼう すきやき ミニいちごぎゅうにゅうプリン	ぎゅうにゅう ふたにく とりにく さつまあげ ぎゅうにく どうふ	キャベツ ごぼう ★にんじん ★にんじん たまねぎ ★はくさい えのきたけ ねぎ	★こめ パンこ あぶら こんにゃく さとう ごま あぶら あぶら しらたき さとう プリン	731 14.6 26.1 2.0	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、豊かな自然に恵まれ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。
3 (火)	ごはん ぎゅうにゅう いわしのかばやき ごもめ せつぶんみそしる せつぶんプリン	ぎゅうにゅう いわし だいず こんぶ さつまあげ どうふ あぶらあげ かまぼこ みそ	しょうが ★にんじん ごぼう れんこん ★はくさい こまつな ねぎ	★こめ でんぶん あぶら さとう こんにゃく さとう あぶら プリン	712 15.1 24.3 2.1	節分給食 節分は季節の変わり目にじや気をはらい、福を招き入れる行事です。特に立春の前日の節分は、豆まきをしたり、恵方巻を食べ、いわしの頭を玄関に飾る風習があります。
4 (水)	むぎごはん ぎゅうにゅう マーボー豆腐どんのぐ はるまき はるさめサラダ	ぎゅうにゅう ふたにく だいず どうふ みそ ふたにく ふたにく	にんにく しょうが ★にんじん しいたけ ねぎ にら キャベツ たまねぎ にんじん きゅうり ★にんじん キャベツ	★こめ おおむぎ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら はるまきのかわ あぶら はるさめ さとう ごまあぶら	779 12.5 33.6 2.1	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。
5 (木)	ごはん ぎゅうにゅう きんぴらつつみやき ほうれんそうとちくわのあえもの かぶのみそしる アセロラゼリー	ぎゅうにゅう とりにく どうふ ちくわ あぶらあげ どうふ あぶらあげ みそ	たまねぎ ごぼう ほうれんそう ★にんじん もやし かぶ ★にんじん	★こめ ごま さとう あぶら ごまあぶら ゼリー	635 13.0 24.8 2.0	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。
6 (金)	ペンネボロネーゼ ぎゅうにゅう ボークカツレツ グリーンサラダ パナナコッタ	ふたにく だいず ぎゅうにゅう ふたにく ツナ	にんにく しょうが たまねぎ トマト セロリー ピーマン ★にんじん ブロッコリー キャベツ きゅうり コーン たまねぎ	マカロニ あぶら ルウ パンこ あぶら さとう あぶら パナナコッタ	610 20.1 42.3 1.7	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。
9 (月)	ガーリックトースト ぎゅうにゅう いかとブロッコリーのサラダ さつまいもシチュー いちごゼリー	ぎゅうにゅう いか ベーコン いんげんまめ スキムミルク ぎゅうにゅう なまクリーム	にんにく パセリ ブロッコリー キャベツ ★にんじん たまねぎ ★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	パン マーガリン オリーブオイル あぶら さとう さつまいも こめこ パター ゼリー	671 13.5 35.9 2.4	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。しっかりとすすぎあわせて、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。
10 (火)	ごはん ぎゅうにゅう あじのスタミナづけ こまつなとゆばのおひたし やき豆腐のにももの ミルク コーヒー	ぎゅうにゅう あじ ゆば かつおぶし ぎゅうにく どうふ	大豆パワー こまつな もやし ★にんじん ★にんじん たまねぎ しいたけ さやいんげん	★こめ あぶら しらたき さとう でんぶん ミルク	648 19.1 22.6 1.9	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。
12 (木)	ごはん ぎゅうにゅう ヤンニョムチキン にんじんサラダ ビーフンスープ	ぎゅうにゅう とりにく ツナ ふたにく	しょうが にんにく ★にんじん きゅうり たまねぎ セロリー ★にんじん ★はくさい もやし しいたけ こまつな	★こめ でんぶん あぶら さとう みずあめ ごま あぶら クイティオ あぶら	672 16.3 28.9 1.6	ヤンニョムチキンは、カリッと揚げた鶏肉に、甘辛いヤンニョム(韓国語で合わせ調味料)を絡めた韓国の定番料理です。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。
13 (金)	ごはん ぎゅうにゅう ハンバーグ ひじきとれんこんのサラダ ハートのスープ チョコケーキ	ぎゅうにゅう ふたにく とりにく ひじき ベーコン	たまねぎ コーン れんこん きゅうり たまねぎ ★にんじん コーン こまつな キャベツ	★こめ さとう ごま あぶら こめコマカロニ チョコケーキ	734 11.5 23.9 1.9	バレンタイン給食 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は日本だけです。



冬の牛乳は味が濃い!?

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、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がつよていにんだてひょう(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	さいろ	一言メモ
16 (月)	こくとうコッペパン ぎゅうにゅう とりくのレモンやき ごぼうサラダ ポトフ いちごジャム いよかんゼリー			パン さとう さとう ごま マヨネーズ じゃがいも ジャム ゼリー	715 18.0 28.1 2.3 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。
17 (火)	ごはん ぎゅうにゅう にらまんじゅう(低①高②) きりぼしだいこんのサラダ あつあげのみそいため	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ ぶたにく あつあげ みそ	 キャベツ にら ねぎ きりぼしだいこん キャベツ ★にんじん きゅうり にんにく しゅうが ★にんじん しいたけ たけのこ ねぎ こまつな	★こめ まんじゅうのかわ さとう ごまあぶら ごまあぶら こんにゃく さとう でんぶん	682 14.9 34.4 1.8 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。
18 (水)	ごはん ぎゅうにゅう さわらのてりやき なめたけあえ だまこもちじる チョコドーナツ	ぎゅうにゅう さわら かつおぶし とりく		★こめ ごま さとう だまこもち チョコレート ドーナツ	701 14.3 27.3 1.5 はしは、日本の食事で欠かせない道具です。はしを正しく持つことで、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。
19 (木)	むぎごはん ぎゅうにゅう ボークカレー やさしいチップス チーズサラダ			★こめ おおむぎ あぶら じゃがいも マーガリン おむぎこ ルウ さつまいも あぶら ドレッシング	718 12.4 28.2 1.9 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。
20 (金)	ごはん ぎゅうにゅう いかのピリからやき ぶたしゃぶサラダ かきたまじる はっさく	ぎゅうにゅう いか ぶたにく みそ どうふ たまご	しゅうが にんにく ねぎ キャベツ もやし ★にんじん しゅうが ★にんじん たまねぎ えのきたけ チンゲンサイ はっさく	★こめ ごまあぶら さとう さとう あぶら ごまあぶら ごま でんぶん	614 18.6 23.7 2.1 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。プリッと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。
24 (火)	ごはん ぎゅうにゅう おやこやき おかかサラダ にくじゃが	ぎゅうにゅう たまご とりく かつおぶし ぶたにく	たまねぎ ほうれんそう キャベツ ★にんじん たまねぎ ★にんじん しいたけ グリンピース	★こめ あぶら さとう あぶら じゃがいも しらす あぶら さとう	624 15.3 23.9 1.4 毎月24日は、けずり節の日です。けずり節は、カツオやサバ・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。
25 (水)	ごはん ぎゅうにゅう てりやきチキン ほうれんそうのツナいそあえ おでん たまごプリン	ぎゅうにゅう とりく ツナ のり ちくわ あげボール いかボール はんぺん こんぶ	しゅうが ほうれんそう もやし ★だいこん ★にんじん	★こめ さとう あぶら あぶら さといも こんにゃく さとう プリン	685 19.3 22.2 2.3 おでんは、室町時代に流行った豆腐を串に串して焼いた豆腐田楽が由来のもと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。
26 (木)	ごはん ぎゅうにゅう ままかりのりごまフライ スタミナなっとうあえ とんじる チーズ めんは袋の中でわりほぐすと食べやすいです。	ぎゅうにゅう ままかり なっとう のり ぶたにく どうふ みそ チーズ	ねぎ キャベツ ★にんじん にら しゅうが ごぼう ★にんじん ★だいこん ねぎ	★こめ パンこ あぶら あぶら さといも	635 15.7 29.1 1.7 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。大きくわけて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。
27 (金)	さらうどん(めん) ぎゅうにゅう さらうどんのぐ(かいせんあんかけ) パオズ(低①高②) キウイフルーツ	ぎゅうにゅう ぶたにく えび いか なんと ぶたにく とりく	にんにく しゅうが ★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 キャベツ たまねぎ ★キウイフルーツ	チャーメン あぶら さとう でんぶん ごまあぶら こむぎ	615 16.1 42.1 2.1 今日のデザートは、ビタミンCがレモンよ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てくれました。感謝していただきます。

☆ ★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。

大豆の“豆”知識

大豆は、体をつくるタンパク質を多く含むことから「畑の肉」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。

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。



大豆からできるもの



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