

2月 予定献立表



☆今月の地場産物(予定)☆ (印西産)米・キャベツ・きゅうり・大根・人参・長ねぎ・白菜
(千葉県産)豚肉・里芋・さつまいも・にら・小松菜・チンゲン菜・ほうれん草・もやし・かぶ

印西市牧の原学校給食センター 令和8年

日 (曜)	献立	主に体を作る(赤)		主に体の調子を整える(緑)		主に力や熱のもとになる(黄)		エネルギー(kcal) たんぱく質E比(%) 脂質E比(%) 食塩相当量(g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
2 (月)	ご飯					米		891
	牛乳		牛乳					12.7
	春巻★	豚肉		にんじん	キャベツ 玉ねぎ 干し椎茸	小麦粉 米粉 でん粉 春雨	油	31.8
	豚キムチ炒め★	豚肉 大豆		にんじん にら	生姜 にんにく 切干大根 玉ねぎ キムチ	砂糖 でん粉	ごま油 ごま	2.9
	玉子とわかめのスープ★	豆腐 卵	わかめ	にんじん	玉ねぎ 長ねぎ	でん粉		
3 (火)	ご飯					米		813
	牛乳		牛乳					15.6
	鰯梅煮	鰯			梅	砂糖 でん粉		20.9
	肉じゃが★	豚肉		にんじん	玉ねぎ	じゃがいも 砂糖	油	2.4
	白玉汁★	鶏肉		にんじん 小松菜	大根 ごぼう	白玉	油	
4 (水)	黒糖ビーンズ	大豆				黒糖		
	ご飯					米		819
	牛乳		牛乳					16.2
	鶏肉のレモン醤油焼き★	鶏肉			生姜 レモン汁	砂糖		23.3
	ほうれん草のごま和え			ほうれん草 にんじん	もやし キャベツ	砂糖	ごま	2.1
5 (木)	冬野菜の具だくさん汁	豚肉 豆腐		にんじん	白菜 えのき 大根		油	
	モチクリーム★					モチアイス		
	わかめご飯★		わかめ			米		857
	牛乳		牛乳					12.8
	鰯味噌フライ	ぶり 味噌				小麦粉 パン粉	油	27.3
6 (金)	和風和え★		のり	小松菜 ほうれん草	えのき	砂糖	油	2.8
	のっぺい汁	鶏肉 豆腐		にんじん	ごぼう 長ねぎ	里いも でん粉	ごま油	
	ウエハース					ウエハース		
	コッペパン					パン		861
	いちごジャム					ジャム		16.1
9 (月)	牛乳		牛乳					34.5
	鶏肉のバジル焼き	鶏肉		パセリ バジル	にんにく		オリーブ油	2.8
	人参サラダ	まぐろ		にんじん	玉ねぎ きゅうり	はちみつ 砂糖	油	
	ミネストローネ★	ベーコン 白いんげん豆		にんじん トマト	セロリー 玉ねぎ キャベツ	砂糖 マカロニ	油	
	パンナコッタ (みかん)					パンナコッタ		
10 (火)	ご飯					米		838
	牛乳		牛乳					12.4
	にらまんじゅう2個★	豚肉		にら	キャベツ	もち粉 でん粉 砂糖	ごま油	28.4
	きゅうりの中華和え★			にんじん	きゅうり	砂糖	油 ごま油	2.3
	生揚げのピリ辛煮	絹揚げ 鶏肉		にんじん チンゲン菜	玉ねぎ もやし 白菜 にんにく 生姜	砂糖 でん粉	油 ごま油	
12 (木)	ご飯					米		825
	牛乳		牛乳					18.0
	鮭の味噌マヨ焼き★	鮭 味噌					マヨネーズ	30.9
	大根のべっこう煮	豚肉		にんじん	大根	砂糖 でん粉	油 ごま油	2.5
	ゆばのすまし汁	豆腐 湯葉		にんじん 小松菜	えのき			
13 (金)	ご飯					米		831
	牛乳		牛乳					13.4
	ソースカツ★	豚肉				パン粉 でん粉 砂糖	油	25.9
	ひじきの炒り煮	さつま揚げ 大豆	ひじき	にんじん	干し椎茸	砂糖	油	2.9
	小松菜と油揚げの味噌汁	油揚げ 豆腐 味噌	わかめ	小松菜	大根 長ねぎ			
13 (金)	いよかんゼリー					ゼリー		
	チキンライス	鶏肉		にんじん	玉ねぎ コーン	米 砂糖	油	868
	牛乳		牛乳					14.3
	トマトオムレツ	卵		トマト	玉ねぎ	砂糖	油	27.7
	ブロッコリーサラダ	まぐろ		ブロッコリー にんじん	キャベツ カリフラワー	はちみつ	油	2.9
13 (金)	ほうれん草の米粉シチュー★	鶏肉 白いんげん豆	脱脂粉乳 牛乳 生クリーム	ほうれん草 にんじん	玉ねぎ	じゃがいも 米粉	バター	
	チョコクレープ★					クレープ		

節分献立



冬季オリパラ給食(イタリア)



受験応援献立(受験にカツ&い〜予感)

バレンタインデー献立



3年生の卒業まで残りわずかとなりました。給食の思い出作りとして、3年生のリクエストを1〜3月の給食で提供します。
★印のものが3年生のリクエストです。お楽しみに！



2月 予定献立表



☆今月の地場産物(予定)☆ (印西産)米・キャベツ・きゅうり・大根・人参・長ねぎ・白菜
(千葉県産)豚肉・里芋・さつまいも・にら・小松菜・チンゲン菜・ほうれん草・もやし・かぶ

印西市牧の原学校給食センター 令和8年

日 (曜)	献立	主に体を作る(赤)		主に体の調子を整える(緑)		主に力や熱のもとになる(黄)		エネルギー(kcal) たんぱく質E比(%) 脂質E比(%) 食塩相当量(g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
16 (月)	ご飯					米		818
	牛乳		牛乳					14.6
	ハンバーグおろしソース	豚肉 鶏肉			玉ねぎ 大根 レモン汁	砂糖		25.0
	小松菜のお浸し	鯉節		にんじん 小松菜	もやし			2.3
	さつまいもの味噌汁	豆腐 油揚げ 味噌		にんじん	ごぼう 長ねぎ	さつまいも		
17 (火)	麦ご飯					米 大麦		882
	牛乳		牛乳					12.1
	菜の花コロッケ	豚肉		菜の花	キャベツ 玉ねぎ コーン	じゃがいも パン粉 小麦粉	油	25.1
	海藻サラダ	まぐろ	海藻		きゅうり キャベツ 枝豆	砂糖	ごま油	2.6
	根菜カレー	豚肉 ひよこ豆 白いんげん豆		にんじん トマト	玉ねぎ ごぼう れんこん にんにく 生姜	じゃがいも	油 ルウ	
18 (水)	ご飯					米		781
	牛乳		牛乳					17.2
	赤魚の文化干し	赤魚						20.4
	里芋と豚肉の炒め煮	豚肉		にんじん	長ねぎ 生姜 にんにく	里いも 砂糖	油 ごま油	2.5
	かぶと白菜の味噌汁	油揚げ 豆腐 味噌		小松菜	白菜 かぶ 長ねぎ えのき			
19 (木)	レモンソーダゼリー					ゼリー		
	ご飯					米		889
	牛乳		牛乳					14.6
	豚肉のしょうが焼き★	豚肉			玉ねぎ 生姜 にんにく	砂糖		30.4
	青菜の磯香和え	鯉節	のり	にんじん 小松菜 ほうれん草	もやし	砂糖	ごま油	2.4
20 (金)	味噌けんちん汁	豆腐 油揚げ 味噌		にんじん	ごぼう 大根 長ねぎ	里いも	油	
	豆乳プリンタルト★					タルト		
	若草揚げパン★	きな粉 大豆				パン 砂糖	油	859
	牛乳		牛乳					15.0
	ジャーマンポテト	ベーコン		にんじん パセリ	コーン 玉ねぎ	じゃがいも	油	34.5
24 (火)	ポトフ	豚肉		にんじん ブロッコリー	セロリー 玉ねぎ かぶ キャベツ		油	2.6
	いちごヨーグルト		ヨーグルト					
	ご飯					米		838
	牛乳		牛乳					13.1
	いかのチリソースかけ★	いか			長ねぎ 生姜 にんにく	でん粉 砂糖	油 ごま油	27.7
25 (水)	切干大根のナムル			にんじん	もやし 切干大根 きゅうり	砂糖	油 ごま油 ごま	2.2
	ワンタンスープ	鶏肉		にんじん チンゲン菜 にら	玉ねぎ 白菜 きくらげ	ワンタン	油	
	きなこプリン★					プリン		
	ツナトマトペンネ	まぐろ		にんじん ピーマン トマト	にんにく 玉ねぎ セロリー	ペンネ 砂糖	オリーブ油 ルウ	842
	牛乳		牛乳					18.6
26 (木)	コーンフレークチキン★	鶏肉 大豆	チーズ			コーンフレーク パン粉	マヨネーズ	38.9
	ブロッコリーとハムのサラダ	ハム		ブロッコリー にんじん	キャベツ	砂糖	油	2.9
	蒸しケーキ					蒸しケーキ		
	ご飯					米		853
	牛乳		牛乳					15.9
27 (金)	鯖の西京焼き	鯖 味噌				砂糖		24.4
	納豆和え★	納豆 鯉節		にんじん 小松菜	もやし			1.8
	きりたんぼ汁	鶏肉		にんじん	白菜 ごぼう 大根 えのき	きりたんぼ		
	ドーナッツ(チョコ)★					ドーナッツ		
	ご飯					米		863
27 (金)	牛乳		牛乳					15.1
	チキン南蛮★	鶏肉 大豆			生姜 玉ねぎ りんご	でん粉 砂糖	油	22.9
	さんぴらごぼう★	さつまいも		にんじん	ごぼう れんこん	砂糖	ごま ごま油	2.3
	味噌汁★	油揚げ 豆腐 味噌	わかめ		玉ねぎ 長ねぎ 大根	じゃがいも		
	でこぼん				でこぼん			

※食物アレルギー、給食停止についてご相談のある方は学校へご連絡ください。

※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。

※材料は主なもの、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。



3年生の卒業まで残りわずかとなりました。給食の思い出作りとして、3年生のリクエストを1～3月の給食で提供します。★印のものが3年生のリクエストです。お楽しみに！

	基準値	月平均
エネルギー	830kcal	846kcal
たんぱく質E比	13～20%	14.9%
脂質E比	20～30%	27.8%
食塩相当量	2.5g	2.5g