



# 2月よていにこんだてひょう(せんはん)

※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。

※④は中学生のみに提供します。

印西市印旛学校給食センター 令和8年2月

日 (曜)	献立	おもなしそくひん			エネルギー (kcal) たんぱく質1杯 - 比 (%) 脂質1杯 - 比 (%) 食塩相当量 (g)
		主に体を作る (あか)	主にエネルギーの もとになる (き)	主に体の調子を整える (みどり)	
2 (月)	わかめごはん	わかめ	こめ		641 17.4 28.6 2.6
	きゅうにゅう	きゅうにゅう			
	さばのしろしょうゆづけ	さば			
	れんこんのきんびら	ぶたにく	ごまあぶら さとう ごま	にんじん れんこん しらたき	
3 (火)	はくさいのみぞしる	とうふ あぶらあげ みそ		はくさい だいこん こまつな ねぎ	792 16.9 26.6 3.2
	ごはん		こめ		
	せつぶん 節分こんだて				
	きゅうにゅう	きゅうにゅう			
	だいすのしゃりしゃりあげ	あおさ	でんぶん あぶら		
4 (水)	すっぱいおかかあえ	かつおぶし	あぶら	きゅうり キャベツ にんじん	835 14.9 23.4 2.4
	かしわのすきやきふうに	とりにく とうふ	心 あぶら さとう	しらたき たまねぎ ねぎ にんじん えのき しいたけ	
	とうにゅうプリン		プリン		
	にし はらちゅう 西の原中1-3				
5 (木)	テープルロール		パン		771 12.6 28.7 3.2
	きゅうにゅう	きゅうにゅう			
	ほうれんそうグラタン	ベーコン きゅうにゅう チーズ	こむぎこ あぶら パター	ほうれんそう	
	キャベツとチキンのサラダ	とりにく	あぶら さとう	キャベツ にんじん コーン	
	ミネストローネ	ワインナー ひよこまめ	あぶら じゃがいも マカロニ さとう	たまねぎ にんじん セロリ トマト	
6 (金)	みかんゼリー		ゼリー		865 16.5 27.1 2.7
	ごはん		こめ		
	きゅうにゅう	きゅうにゅう			
	あかうおのからあげ	あかうお	でんぶん こめこ あぶら	にんにく しょうが	
	いりどり	とりにく だいす	さといも さとう あぶら	ごぼう にんじん れんこん こんにゃく だけのこ	
7 (土)	かきたまじる	とうふ たまご みそ		にんじん しいたけ たまねぎ えのき ほうれんそう	12.8 29.1 2.6
	チーズ	チーズ			
	むぎごはん		こめ おおむぎ		
	いんざいさん 印西産 キウイフルーツ	きゅうにゅう			
8 (日)	ハヤシライスのぐ	きゅうにく いんげんまめ チーズ なまクリーム	じゃがいも ルウ あぶら	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト	780 12.3 23.8 2.6
	ブロッコリーとわかめのサラダ	わかめ	あぶら ごまあぶら さとう こま	きゅうり キャベツ ブロッコリー コーン	
	キウイフルーツ			キウイフルーツ	
	ごはん		こめ		
	きゅうにゅう	きゅうにゅう			
9 (月)	いには野小6-1 おすすめ給食	ぶりにく とりにく	さとう	たまねぎ だいこん にんにく しょうが レモン	824 15.3 28.9 2.3
	ハンバーグ	のり	あぶら さとう	ほうれんそう こまつな えのき	
	おろしソース	とりにく とうふ	ごまあぶら さといも	だいこん にんじん ごぼう ねぎ こんにゃく	
	わふうあえ				
	けんちんじる				
10 (火)	ごはん		こめ		857 12.6 31.2 2.8
	きゅうにゅう	きゅうにゅう			
	ひらかしょ 平賀小6-1 おすすめ給食	ぶりにく	こむぎこ パンこ あぶら さとう	たまねぎ カリフラワー コーン ブロッコリー	
	たれカツ		あぶら はちみつ	かぶ たまねぎ にんじん	
	はなやさいサラダ	ベーコン	あぶら	みかん	
11 (水)	かぶとベーコンのスープ				774 16.6 39.9 3.2
	みかん				
	みそにこみうどん	とりにく みそ	うどん	ねぎ にんじん はくさい ごぼう しいたけ	
	きゅうにゅう	きゅうにゅう			
	いかのてんぷら	いか	こむぎこ あぶら		
12 (木)	とうふサラダ	とうふ かつおぶし のり	さとう あぶら	キャベツ きゅうり うめ りんご	17.5 39.4 2.5
	むしパン		むしパン		
	ごはん		こめ		
	バレンタインこんだて	きゅうにゅう			
	きゅうにゅう	とりにく	さとう あぶら	しょうが りんご レモン	
13 (金)	とりにくのバーベキューソースやき	ツナ	あぶら さとう	にんじん きゅうり セロリ たまねぎ レモン	16.4 29.0 2.3
	にんじんのマリネ	ベーコン チーズ たまご	じゃがいも パンこ	たまねぎ にんじん こまつな	
	チーズのふわふわスープ	ミニエクレア	エクレア		
	2026年の恵方は 「南南東」				

## 1年の幸福を願う「節分」行事

節分には、豆まきをして、1年の無事や幸運を願う風習があります。豆まきの後には、自分の年齢の数（または年齢+1）だけ食べて1年の健康を願います。近年は、その年の恵方を向いて無言で恵方巻きを食べる風習も広がっています。



2026年の恵方は  
「南南東」

## 西の原中1-3おすすめ給食(4日)

- テーマ：『おいしい洋食』
- ・彩りをよくしました。
- ・旬の食材を入れました。

## いには野小6-1おすすめ給食(9日)

- ・みんなが好きで、食べ慣れている和献立にしました。
- ・旬の大根を使ったハンバーグとけんちん汁にしました。
- ・彩りを考えました。

## 平賀小6-1おすすめ給食(10日)

- テーマ：『縁起もの最強こんだて』
- ・栄養バランスを考えながら、みんなが好きなカツにしました。
- ・旬のかぶを入れました。
- ・縁起のいいものばかりなので運気が上昇すると思います。（カツで勝つ！・株があがる・みかんで金運アップ！）

今月も児童・生徒が授業で  
考えた献立がたくさん登場  
します！  
「おすすめ献立の工夫点」  
を紹介します。



# 2月よていにんたてひょう(こうはん)



※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。

※④は中学生のみに提供します。

印西市印旛学校給食センター 令和8年2月

日 (曜)	献立	おもなしそくひん			エネルギー (kcal) たんぱく質(%) - 比 (%) 脂質(%) - 比 (%) 食塩相当量 (g)	
		主に体を作る (あか)	主にエネルギーの もとになる (き)	主に体の調子を整える (みどり)		
16 (月)	ごはん		こめ		631 18.0 24.1 1.8	820 17.0 23.0 2.3
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ひらすのてりやき	ひらす	さとう			
	にくじやが	ぶたにく	じゃがいも さとう あぶら	にんじん たまねぎ しいたけ しらたき さやいんげん		
	キャベツのみぞしる ④ウエハースCa	とうふ あぶらあげ みそ		キャベツ こまつな たまねぎ にんじん		
17 (火)	むぎごはん		こめ おおむぎ		644 13.9 26.6 2.1	814 13.6 25.5 2.3
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ぎょうざ (2c)	ぶたにく とりにく	ぎょうざのかわ	キャベツ たまねぎ にら		
	チョレギサラダ	のり	あぶら さとう こまあぶら ごま	キャベツ にんじん きゅうり にんにく		
	とうふのオイスターソースに	とうふ ぶたにく	さとう でんぶん あぶら	たまねぎ にんじん しいたけ チンゲンサイ だけのこ にんにく しょうが		
18 (水)	ペンネボロネーゼ	ぶたにく	マカロニ ルウ あぶら	にんにく しょうが たまねぎ セロリ ビーマン にんじん トマト	639 15.8 33.5 2.2	756 16.1 33.6 2.6
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	あじクリームチーズフライ	あじ チーズ	こむぎこ パンこ でんぶん さとう あぶら	レモン		
	ブロックリーとコーンのサラダ		あぶら さとう	ブロックリー きゅうり コーン		
	はちみつレモンゼリー		ゼリー			
19 (木)	ごはん		こめ		678 16.3 31.1 1.9	829 15.8 29.1 2.3
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ぶたにくのしょうがやき	ぶたにく	あぶら さとう でんぶん	たまねぎ しょうが		
	こまつなごまあえ にし はらちゅう 西の原中1-2 きゅうしょく おすすめ給食		ごま さとう	こまつな もやし キャベツ にんじん		
	わかめのみぞしる みそ	とうふ あぶらあげ わかめ みそ		だいこん たまねぎ ねぎ		
20 (金)	でこぼん			でこぼん		
	むぎごはん		こめ おおむぎ		695 12.7 22.5 1.6	863 12.0 20.6 2.1
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	こんさいカレー	とりにく ひよこまめ いんげんまめ	じゃがいも ルウ あぶら	にんにく しょうが たまねぎ れんこん こぼう にんじん トマト		
	ミニオムレツ	たまご	あぶら さとう でんぶん			
24 (火)	フルーツヨーグルトあえ	ヨーグルト	さとう ナタデココ	みかん もも バイナップル りんご		
	メープルトースト		パン マーガリン メープルシロップ さとう		619 15.5 34.6 1.9	789 15.1 33.1 2.8
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	まめのカラフルサラダ	だいす	ドレッシング	えだまめ キャベツ きゅうり パプリカ コーン		
	ホワイトシチュー	とりにく ギュウにゅう スキムミルク いんげんまめ なまクリーム	じゃがいも こめこ バター あぶら	マッシュルーム たまねぎ にんじん ブロックリー		
25 (水)	ごはん		こめ		664 18.3 28.5 2.1	826 18.0 27.0 2.8
	のしょう いには野小6-2 きゅうしょく おすすめ給食	ぎゅうにゅう				
	とりにくのからあげ ねぎソースかけ	とりにく	でんぶん あぶら ごまあぶら さとう	にんにく しょうが ねぎ		
	なっとうあえ	なっとう かつおぶし のり		にんじん こまつな もやし キャベツ ねぎ		
	キムチみぞしる	ぶたにく とうふ みそ	あぶら	えのき にんじん だいこん はくさいキムチ		
26 (木)	ごはん		こめ		626 17.4 24.2 1.6	769 17.0 22.0 2.0
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	さけのさいきょうやき	さけ みそ	さとう			
	もやしとこまつなのおひたし	かつおぶし		もやし にんじん こまつな		
	いもだんごじる	とりにく あぶらあげ	あぶら いももち	だいこん にんじん しいたけ ほうれんそう		
27 (金)	りんご			りんご		
	ごはん		こめ		628 13.6 21.8 1.8	817 12.6 19.3 2.4
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	レバーのケチャップあえ	ぶたレバー	でんぶん ジャガイモ あぶら さとう			
	きゅうりのナムル		ごまあぶら さとう ごま	きゅうり もやし にんじん		
	ワンタンスープ	ぶたにく	ワンタンのかわ あぶら	たまねぎ にんじん はくさい ねぎ にら きくらげ		
	ミルメークコーヒー					
	④アセロラゼリー		ゼリー			

※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のでご理解ご協力をお願いします。

## 西の原中1-2 おすすめ給食(19日)

- テーマ：『THE・和食』
- 旬の食材を取り入れました。
- 1～6群のバランスが良くなるように考えました。
- 体を温める生姜を取り入れました。

## いには野小6-2 おすすめ給食(25日)

- 5大栄養素を全部入れました。
- 旬の食材を入れました。
- 味がかるないようにしました。
- ごはんが進むような献立を考えました。

	小学校 (中学年)		中学生	
	基準	平均	基準	平均
エネルギー(kcal)	650	652	830	813
たんぱく質(%) - 比(%)	13.0～20.0	15.5	13.0～20.0	15.1
脂質(%) - 比(%)	20.0～30.0	28.6	20.0～30.0	27.3
食塩相当量(g)	2.0	2.0	2.5	2.6