

※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。

※㊥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	おもなしょくひん			エネルギー (kcal)	
		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)	たんぱく質・糖質・脂質・塩分・比 (%)	
					食塩相当量 (g)	
					小学生	中学生
2 (月)	わかめごはん	わかめ	こめ		641	792
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			17.4	16.9
	さばのしょうしょうゆづけ	さば			28.6	26.6
	れんこんのきんぴら	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	2.6	3.2
	はくさいのみそしる	とうふ あぶらあげ みそ		はくさい だいこん こまつな ねぎ		
3 (火)	ごはん	せつぶん 節分こんだて	こめ		677	835
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			14.8	14.9
	だいずのしゃりしゃりあげ	だいず あおさ	でんぶん あぶら		24.5	23.4
	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	2.0	2.4
	かしわのすきやきふう	とりにく とうふ	ふ 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			
4 (水)	テーブルロール	にし はらちゅう 西の原中1-3	パン		655	771
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			12.8	12.6
	ほうれんそうグラタン	ベーコン ぎゅうにゅう チーズ	こむぎこ あぶら バター	ほうれんそう	29.1	28.7
	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	2.6	3.2
	ミネストローネ	ウインナー 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		
5 (木)	みかんゼリー		ゼリー			
	ごはん		こめ		665	865
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			16.8	16.5
	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	26.9	27.1
	いりどり	とりにく だいず	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 たけのこ	2.0	2.7
6 (金)	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		
	㊥チーズ	チーズ				
	むぎごはん	いんざいさん 印西産 キウイフルーツ	こめ おおむぎ		628	780
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			12.8	12.3
	ハヤシライスのぐ	ぎゅうにく 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	25.1	23.8
9 (月)	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 ごま	きゅうり キャベツ ブロッコリー コーン	2.1	2.6
	キウイフルーツ			キウイフルーツ		
	ごはん		こめ		654	824
10 (火)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			15.6	15.3
	ハンバーグ	ぶたにく 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	30.3	28.9
	おろしソース	のり	あぶら さとう	ほうれんそう こまつな えのき	1.9	2.3
	わふうあえ	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		
	けんちんじる					
12 (木)	ごはん	ひらかしゅう 平賀小6-1	こめ		687	857
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			13.2	12.6
	たれカツ	ぶたにく	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	2.0	2.8
	はなやさいサラダ	あぶら はちみつ		かぶ たまねぎ にんじん		
	かぶとベーコンのスープ	ベーコン	あぶら	みかん		
13 (金)	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	610	774
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			17.5	16.6
	いかのてんぷら	いか	こむぎこ あぶら		39.4	39.9
	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	2.5	3.2
	むしパン		むしパン			
13 (金)	ごはん	バレンタインこんだて	こめ		702	847
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			16.5	16.4
	とりにくのバーベキューソースやき	とりにく	さとう あぶら	しょうが りんご レモン	31.4	29.0
	にんじんのマリネ	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	1.9	2.3
	チーズのふわふわスープ	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		
13 (金)	ミニエクレア		エクレア			

## 1年の幸福を願う「節分」の行事

節分には、豆まきをして、1年の無事や幸福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、食べ慣れている和食献立にしました。  
・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氣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月よていこんだてひょう(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。

※㊥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	おもなしょくひん			エネルギー (kcal)	
		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)	たんぱく質・糖質・脂質1割当り - 比 (%)	
					食塩相当量 (g)	
					小学生	中学生
16 (月)	ごはん		こめ		631	820
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			18.0	17.0
	ひらすのてりやき	ひらす	さとう		24.1	23.0
	にくじゃが	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	1.8	2.3
	キャベツのみそしる	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		
	㊥ウエハースCa		ウエハース			
17 (火)	むぎごはん		こめ おおむぎ		644	814
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			13.9	13.6
	ぎょうざ(2こ)	ぶたにく とり	ぎょうざのかわ	キャベツ たまねぎ にら	26.6	25.5
	チョレギサラダ	のり	あぶら さとう ごまあぶら ごま	キャベツ にんじん きゅうり にんにく	2.1	2.3
	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 たけのこ にんにく しょうが		
18 (水)	パンネボロネーゼ	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 ピーマン にんじん トマト	639	756
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			15.8	16.1
	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	33.5	33.6
	ブロッコリーとコーンのサラダ		あぶら さとう	ブロッコリー きゅうり コーン	2.2	2.6
	はちみつレモンゼリー		ゼリー			
19 (木)	ごはん		こめ		678	829
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			16.3	15.8
	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	31.1	29.1
	こまつなごまあえ	ごま さとう		こまつな もやし キャベツ にんじん	1.9	2.3
	わかめのみそしる	とうふ あぶらあげ わかめ みそ		だいこん たまねぎ ねぎ		
	でこぼん			でこぼん		
20 (金)	むぎごはん		こめ おおむぎ		695	863
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			12.7	12.0
	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 ごぼう にんじん トマト	22.5	20.6
	ミニオムレツ	たまご	あぶら さとう でんぶん		1.6	2.1
	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 バイナッブル りんご		
24 (火)	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	789
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			15.5	15.1
	まめのカラフルサラダ	だいず	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	34.6	33.1
	ホワイトシチュー	とりにく ぎゅうにゅう 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 パター あぶら	マッシュルーム たまねぎ にんじん ブロッコリー	1.9	2.8
25 (水)	ごはん		こめ		664	826
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			18.3	18.0
	とりにくのかからあげ ねぎソースがけ	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	28.5	27.0
	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	2.1	2.8
	キムチみそしる	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	769
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			17.4	17.0
	さけのさいきょうやき	さけ みそ	さとう		24.2	22.0
	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	1.6	2.0
	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 りんご		
27 (金)	ごはん		こめ		628	817
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			13.6	12.6
	レバーのケチャップあえ	ぶたレバー	でんぶん じゃがいも あぶら さとう		21.8	19.3
	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	1.8	2.4
	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		
	ミルクコーヒー		ミルクコーヒー			
	㊥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。
- ・味がかわら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・糖質・脂質1割当り - 比(%)	13.0～20.0	15.5	13.0～20.0	15.1
脂質1割当り - 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