



2がつよていこんだてひょう



【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。

印西市中央学校給食センター（第二調理場）令和8年2月

日 (曜)	こんだて	おもなざいりょう			エネルギー (kcal) たんぱく質は たんばく質(%) 脂質は 脂質(%) 食塩相当量 (g)	一言メモ
		からだをつくる	からだのちょうしをととのえる	エネルギーのもとになる		
2 (月)	ごはん ぎゅうにゅう プルコギどんのぐ わかめスープ まめポテト	ぎゅうにゅう		★こめ	613 17.4 24.1 2.1	節分献立 2月3日は節分です。節分には、豆まきをしたり、やいかがし(終翳)を飾ったり、恵方巻を食べたりする風習があります。給食では2日に豆ポテト、3日にいわしの生姜煮と、大豆からできる納豆をお出しします。しっかり食べて鬼退治をしましょう。
3 (火)	ごはん ぎゅうにゅう いわしのしょうがに ごまざあえ だいこんとあぶらあげのみそしる なっとう	ぎゅうにゅう	しょうが	★こめ	652 18.3 29.4 2.3	
4 (水)	たてわりコッペパン ぎゅうにゅう ウインナー キャベツとコーンのソテー パンプキンポタージュ いんざいさんキウイフルーツ	ぎゅうにゅう ポークウインナー		パン	644 17.1 30.5 2.6	印西市でとれたキウイフルーツをお出します。11月に収穫したキウイが追熟されて甘くなり、食べごろを迎えています。
5 (木)	ごはん ぎゅうにゅう ぶりのてりやき ほうれんそうのおかかあえ しおにくじゃが	ぎゅうにゅう ぶり	しょうが	★こめ	692 17.0 29.4 1.8	
6 (金)	パセリライス ぎゅうにゅう チーズふうソースインハンバーグ イタリアンサラダ ミネストローネ みかんパンナコッタ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	パセリ	★こめ オリーブオイル	662 12.7 31.3 2.1	今日から冬季オリンピックが開催されます。開催地であるイタリア料理の献立にしてみました。寒い中で選手たちを応援しましょう。
9 (月)	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのレモンしょうゆやき きんぴらごぼう なめこのみそしる カスタードクレープ	ぎゅうにゅう	しょうが レモン	★こめ	644 15.8 24.0 1.9	
10 (火)	こぎつねごはん ぎゅうにゅう だしまきたまご のりマヨサラダ はりはりじる いちごプリン	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう たまご かまぼこ のり ぶたにく	しょうが にんじん しいたけ	★こめ さとう	624 16.2 32.3 2.3	
12 (木)	ごはん ぎゅうにゅう さばのりんごソースがけ ぶたにくのねぎしおいため にらたまじる	ぎゅうにゅう		★こめ	670 18.1 31.3 2.0	調理員さんに教えていただいた おすすめ料理「さばのりんごソースがけ」の登場です。甘酸っぱいソースは、お肉にも合うそうです。
13 (金)	むぎごはん ぎゅうにゅう ブロッコリーとチキンのサラダ ハヤシライス ミニミニチュロス(チョコ①いちご②)	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ ぶたにく	ブロッコリー ★にんじん しょうが たまねぎ ★にんじん トマト グリンピース	★こめ おおむぎ	687 13.6 27.4 2.0	



2がつよていこんだてひょう(こうはん)

印西市中央学校給食センター(第二調理場) 令和8年2月

	こんだて	あか	みどり	きいろ		一言メモ
16 (月)	ごはん			★こめ	681	西の原小6年1組 おすすめ給食 五大栄養素が揃うようにしたこと、みんなが好きな料理を入れたことがポイントだそうです。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			15.0	
	みそかつ	ぶたにく みそ	にんにく	こむぎこ パンこ あぶら さとう ごま	24.8	
	ひじきのもの	だいず ひじき あぶらあげ	にんじん さやいんげん	あぶら さとう	2.0	
	さわにわん	とりにく	ごぼう にんじん たけのこ しいたけ ねぎ こまつな	こんにゃく でんぷん		
	みかんゼリー			みかんゼリー		
17 (火)	ミートボールスパゲティ	とりにく ぶたにく	たまねぎ にんじん セロリー トマト	スパゲティ オリーブオイル ルウ さとう	603	キャロットケーキを手作りします。にんじんが苦手でも食べやすいはず!一口チャレンジしてもらえると嬉しいです。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			14.9	
	ポテトとえだまめのサラダ	ツナ	えだまめ コーン	じゃがいも オリーブオイル さとう	35.8	
	キャロットケーキ	たまご	にんじん	こむぎこ あぶら さとう	2.2	
18 (水)	ごはん・のり・ラップ	のり		★こめ	677	ラップを配ります。鮭おにぎりをつくってみましょう。自分で握ったおにぎりは、きっとおいしいでしょう!
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			20.4	
	さけのさいきょうつけやき	さけ みそ			24.9	
	ぶたにくとだいこんのもの	ぶたにく	★だいこん ★にんじん ねぎ しょうが	でんぷん	2.2	
	はくさいのみそしる	あつあげ みそ	★にんじん ★はくさい こまつな たまねぎ			
	たまごプリン			たまごプリン		
19 (木)	ごはん			★こめ	665	冬のほうれん草は、寒さに耐えるために栄養を蓄え、甘みも増します。ビタミンCは夏の3倍も多いそうです。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			15.6	
	とりにくの ごま Mayo やき	とりにく	しょうが にんにく	さとう マヨネーズ ごま	31.9	
	わふうあえ	のり	ほうれんそう えのきたけ	あぶら さとう	1.7	
	いもだんごじる	あぶらあげ ぶたにく	★かぶ にんじん こまつな しいたけ	じゃがいもだんご		
20 (金)	むぎごはん			★こめ おおむぎ	704	豆腐はたんぱく質・カルシウム・ビタミンB群などが多く含まれます。主菜はもちろん、汁物やサラダにも入れて食べたいですね。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			13.1	
	とうふのちゅうかあんかけどんぐ	ぶたにく とうふ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん しいたけ えのきたけ たけのこ チンゲンサイ	あぶら さとう でんぷん ごまあぶら	28.3	
	かにシュウマイ(低①高②)	さかなすりみ かに	たまねぎ	しゅうまいのかわ	1.7	
フルーツあんじん		パイン みかん もも	あんじんと豆腐			
24 (火)	ごはん			★こめ	642	大阪発祥の肉吸いは、「肉うどんをうどん抜き」で食べたことが始まりだそうです。やさしい味わいの汁物です。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			16.1	
	たらコーンフレイクフライ	たら		コーンフレイク こむぎこ パンこ あぶら	24.5	
	ざといものみそに にくすい	とりにく みそ	にんじん えだまめ	ざといも あぶら さとう でんぷん	1.8	
25 (水)	メープルトースト			パン マーガリン	641	食事の前の手洗いはしっかりできていますか?指の間や手首もよく洗い、清潔な手で気持ちよく食べましょう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		メープルシロップ さとう	16.0	
	シーフードサラダ	えび いか	★キャベツ ★きゅうり	あぶら さとう	32.6	
	さつまいもシチュー	とりにく いんげんまめ チーズ	にんじん たまねぎ さやいんげん ぶなしめじ	★さつまいも こめこ パター	2.1	
	りんご	ぎゅうにゅう スキムミルク	りんご			
26 (木)	ごはん			★こめ	670	西の原小6年2組 おすすめ給食 ふつうの唐揚げではなく、油淋鶏にしたことがポイントだそうです。ごはんがすすみますね。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			15.6	
	ユウリンチー	とりにく	しょうが にんにく ねぎ	でんぷん あぶら さとう ごまあぶら	25.3	
	ブロッコリーサラダ	ツナ	ブロッコリー ★きゅうり	あぶら さとう	1.8	
	ABCスープ	ベーコン	たまねぎ にんじん コーン こまつな ★キャベツ	マカロニ		
	デコポン		デコポン			
27 (金)	むぎごはん			★こめ おおむぎ	707	オーガニックティ 根菜カレーには、印西市で有機栽培されたにんじんを使用します。よく味わいましょう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			15.1	
	ゆでたまご	たまご			31.3	
	あおなとウインナーのソテー	ウインナー	ほうれんそう こまつな コーン	オリーブオイル	1.9	
こんさいカレー	ぶたにく	にんにく しょうが ★にんじん たまねぎ ★かぶ ごぼう れんこん りんご	あぶら さといも マーガリン こむぎこ ルウ			

- ☆ ★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。



給食センターホームページでは、日々の給食がご覧になれます。



季節の変わり目は体調を崩しやすくなりますが、昔の人は、これを「鬼(邪気)」の仕業と考えていました。災いや疫病をもたらす鬼を追い払い、幸福を招くための風習が「鬼は外、福は内」の掛け声で行われる豆まきです。豆が使われるのは、「魔滅(鬼をほろぼす)」という意味からという説や、炒った大豆が「豆をいる=魔目(鬼の目)を射る」につながるなどの説があります。豆まきの後には、自分の年齢の数、または年齢+1個の豆を食べて健康を願う風習もあります。

小学校中学年 栄養量	基準値	月平均
エネルギー	650kcal	660kcal
たんぱく質エネルギー比	13~20%	16.0%(26.5g)
脂質エネルギー比	20~30%	28.8%(21.0g)
食塩相当量	2.0g	2.0g

