

# 1月よていにこんだてひょう(ぜんはん)

※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1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群1杯-比 (%) 脂質1群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)	
8 (木)	ごはん きゅうにゅう まつかぜやき ちくせんに ゆばのすましる しんしゅんデザート	きゅうにゅう とりにく みそ さつまあげ とりにく ちくわ だいす とうふ ゆば なると	こめ パン さとう ごま さといも さとう あぶら ゼリー	あけましておめでとうございます	629 16.5 21.0 2.0
	お正月こんだて			ねぎ にんじん しいたけ たまねぎ しょうが ごぼう にんじん こんにゃく たけのこ しいたけ ねぎ えのき こまつな	767 16.4 19.1 2.3
	むぎごはん ぎゅうにゅう はるまき ナムル マーボーだいこん	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき	こめ おおむぎ あぶら はるさめ こまあぶら さとう ごま あぶら さとう でんぶん こまあぶら	キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ だいすもやし もやし こまつな にんじん にんにく しょうが にんじん だいこん だけのこ にら ねぎ しいたけ	809 13.2 26.7 2.7
	ごもくうどん ぎゅうにゅう ささかまいそべあげ (低①高①中学②) とうふサラダ むしパン	とりにく なると ぎゅうにゅう かまぼこ あおさ とうふ かつおぶし のり みそ	うどん こむぎこ あぶら さとう あぶら キャベツ きゅうり むしパン	にんじん こまつな ごぼう えのき ねぎ しいたけ	762 15.6 39.1 3.8
	アセロラゼリー	もとのよう 本塩小6-1 きゅうしょく おすすめ給食		ゼリー	581 15.2 2.6
9 (金)	ごはん ぎゅうにゅう あじのごまそだれやき キャベツのいそかえ とうふとあぶらあげのみそしる アセロラゼリー	ぎゅうにゅう あじ みそ のり とうふ あぶらあげ わかめ みそ	こめ さとう ごま あぶら さとう たまねぎ だいこん にんじん		635 16.8 23.0 2.2
	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのハニーマスター豆やき はなやさいサラダ かぶとベーコンのスープ	ぎゅうにゅう とりにく はちみつ あぶら はちみつ あぶら	こめ はちみつ にんにく しょうが たまねぎ カリフラワー コーン ブロッコリー かぶ たまねぎ にんじん		809 13.2 26.7 2.7
	ごはん ぎゅうにゅう たらのレモンふうみあげ ひじきのマリネちゅうかふう とうふのちゅうかスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう たら ひじき ハム とうふ ヨーグルト	こめ でんぶん あぶら さとう ごま さとう ごまあぶら あぶら さとう にんじん きゅうり にんじん たけのこ こまつな ねぎ		779 16.4 21.0 2.6
	むぎごはん ぎゅうにゅう ショーロンポー (低①高①中学②) ルーローハンのぐ ちゅうかコーンたまごスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく うずらたまご とうふ	こめ おおむぎ でんぶん はるさめ ショーロンポーのかわ さとう でんぶん ごまあぶら	キャベツ しょうが たけのこ たまねぎ しのいだけ しょうが たけのこ さやいんげん ねぎ コーン ねぎ えのき	895 15.1 31.1 2.4
	ごはん ぎゅうにゅう ぶりのてりやき わふうあえ こんさいのごまじる	ぎゅうにゅう ぶり のり とうふ みそ	こめ さとう でんぶん あぶら さとう さといも ごま	レモン ほうれんそう こまつな えのき たいこん にんじん ごぼう ねぎ	819 14.4 32.9 1.7
10 (土)	ごはん ぎゅうにゅう わんぱく豆やき とうふのちゅうかスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく うずらたまご とうふ	こめ はちみつ あぶら はちみつ あぶら		827 16.8 25.0 2.5
	むぎごはん ぎゅうにゅう ショーロンポー (低①高①中学②) ルーローハンのぐ ちゅうかコーンたまごスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく うずらたまご とうふ	こめ おおむぎ でんぶん はるさめ ショーロンポーのかわ さとう でんぶん ごまあぶら	キャベツ しょうが たけのこ たまねぎ しのいだけ しょうが たけのこ さやいんげん ねぎ コーン ねぎ えのき	895 15.1 31.1 2.4
	ごはん ぎゅうにゅう ぶりのてりやき わふうあえ こんさいのごまじる	ぎゅうにゅう ぶり のり とうふ みそ	こめ さとう でんぶん あぶら さとう さといも ごま	レモン ほうれんそう こまつな えのき たいこん にんじん ごぼう ねぎ	798 15.9 27.5 2.4
	ターメリックライス ぎゅうにゅう わかさぎフリッター (2c) にんじんサラダ	ぎゅうにゅう わかさぎ あおさ おきあみ ツナ	こめ バター こむぎこ でんぶん さとう あぶら はちみつ		787 13.6 27.9 2.3
	はぐさいのクリームに	とうにゅうにゅう とうにゅうにゅう	こめ こめこ あぶら あぶら こめこ	にんじん たまねぎ きゅうり にんにく たまねぎ にんじん エリンギ はぐさい	648 16.4 29.7 2.0
21 (水)	とうにゅうフレンチトースト メープルシロップ ぎゅうにゅう コールスローサラダ ポークピーンズ	とうにゅう たまご メープルシロップ ぎゅうにゅう ぶたにく だいす チーズ ぶたにく だいす チーズ	パン さとう メープルシロップ マヨネーズ さとう あぶら ジャガイモ さとう		702 15.6 32.0 2.7
	トマト				

## あけましておめでとうございます

新しい年を迎えました。今年も引き続き安全・安心な給食づくりを心がけてまいります。どうぞよろしくお願いいたします。



## おすすめ給食を考えよう

小学6年生と中学2年生が家庭科授業で、おすすめ給食を考える授業を行いました。各クラスの代表の献立を取り入れています。



## 本塩小学校

⑥年1組 (15日)

献立のテーマは「旬もりもりヘルシーランチ」です。おすすめのポイントは、旬の野菜をたくさん入れたこと。健康重視で、野菜を多めにしたこと。みんなが大好きなメニューにしたこと。特にかぶのスープがイチオシです。

# 1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1月

日 (曜)	献立	おもなしそくひん			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)	小学生	中学生
23 (金)	ごはん		ごめ		694	861
	きゅうにゅう	きゅうにゅう			17.4	17.0
	六合小6-1 ヤンニヨムチキン おすすめ給食	とりにく	でんぶん あぶら さとう みすあめ	しょうが にんにく	25.8	24.4
	なつとうあえ	なつとう かつおぶし のり		にんじん こまつな もやし キャベツ ねぎ	1.8	2.3
	とんじる	ぶたにく とうふ みそ	さといも あぶら	ねぎ にんじん だいこん ごぼう こんにゃく しょうが		
	みかん			みかん		
26 (月)	げんまいごはん		ごめ げんまい		660	808
	きゅうにゅう	きゅうにゅう			17.2	16.5
	さけのしおやき	さけ			25.6	23.6
	のざわなあえ		ごま ごまあぶら さとう	のざわな こまつな もやし にんじん	2.0	2.5
	すいとんじる	とりにく	すいとん	だいこん にんじん はくさい ねぎ しいたけ		
27 (火)	ミルクプリン		プリン		669	797
	コッペパン		パン		16.1	15.9
	きゅうにゅう	きゅうにゅう			33.9	33.7
	くじらメンチカツ	くじらにく とうふ だいす たまご	パンこ あぶら さとう こむぎこ	たまねぎ しょうが	2.6	3.2
	キャベツとレモンのサラダ		あぶら さとう	キャベツ きゅうり コーン レモン		
28 (水)	チキンチャウダー	ベーコン とりにく チーズ きゅうにゅう スキムミルク とうにゅう なまクリーム	あぶら じゃがいも こめこ	にんにく たまねぎ にんじん エリンギ プロッコリー	631	771
	ごはん		ごめ		17.2	16.8
	きゅうにゅう	きゅうにゅう			23.0	20.7
	あかうおのこんぶ じょうゆぼし	あかうお	さとう	トマト	1.4	1.7
	おかかサラダ	かつおぶし	さとう あぶら ごま	こまつな キャベツ にんじん もやし ほうれんそう		
29 (木)	ほうとうじる	とりにく みそ	ほうとう	しいたけ だいこん にんじん はくさい かばちや ねぎ ほうれんそう		
	おちゃプリン		おちゃプリン		688	877
	むぎごはん		ごめ おおむぎ		14.8	14.3
	きゅうにゅう	きゅうにゅう			26.6	25.6
	オムレツ	たまご	あぶら さとう	プロッコリー にんじん コーン	2.0	2.7
30 (金)	プロッコリーとツナのサラダ	ツナ	あぶら さとう ごま	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト	686	839
	チキンカレー	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		16.6	16.3
	ごはん		ごめ		30.8	29.0
	千葉県いっぱい献立	きゅうにゅう			2.0	2.4
	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			
	のりすあえ	ツナ のり	さとう	こまつな きゅうり もやし コーン		
	いんざいさんみそしる	なまあげ みそ		だいこん にんじん はくさい しいたけ こんにゃく ねぎ		
	ちばにんじんゼリー		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をお願いします。

## 六合小学校

◎6年1組 (23日)

旬の食べ物をたくさん使いました。みんなが好きそうで、栄養がある献立にしました。ごはんにも合う献立にしました。

## 本塙中学校

◎2年A組 (28日)

献立のテーマは「鉄分がとれる給食」です。献立作りで工夫したことは「冬が旬のほうれん草をサラダと汁物に使ったこと。ほうれん草に多い鉄分が体に吸収されやすくなるよう、魚を主菜にしたこと。人参や赤魚の赤い色を使い、全体の彩りをよくしたことです。



## 試験前も 早寝・早起き・朝ごはん

わたし達は、眠っている間に記憶の整理や定着を行っています。睡眠をしっかりとることで脳を休ませて、試験で本来の力を発揮できるようになると共に、勉強した内容が頭に残りやすくなります。また、朝ごはんは午前中の大切なエネルギー源です。朝ごはんを毎日食べている子どもは、そうではない子どもにくらべて、学力調査の平均正答率が高いという調査結果もあります。試験前だけではなく、日頃から早寝・早起きを心がけ、生活リズムをととのえておくことが大切です。



	小学生 (中学年)		中学生	
	基準	平均	基準	平均
エネルギー(kcal)	650	654	830	818
たんぱく質(%) -比(%)	13.0~20.0	16.0	13.0~20.0	15.6
脂質(%) -比(%)	20.0~30.0	28.9	20.0~30.0	27.5
食塩相当量(g)	2.0	2.0	2.5	2.6



こちらのQRコードから、印西市学校給食センターホームページへアクセスできます。毎日の給食の写真やコメント、毎月の献立表などを掲載しています。

ぜひご覧ください。

<https://kyusyoku.inzai.ed.jp/inbacenter/todaykon>

### 【手洗いマークについて】



給食前には、せっけんで30秒かけて、ていねいに手を洗いましょう。手洗いマークのついている日は特にしっかりと手を洗い、きれいな手で食べるようしましょう。

## 1月24日～30日は 全国学校給食週間

全国学校給食週間は、学校給食の意義や役割などについて理解と関心を高め、より一層の充実をはかることを目的として定められました。学校給食は、栄養バランスのよい食事で成長期にある子どもたちの健やかな成長を支え、食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるために重要な役割を果たしています。ぜひこの機会に、家族で給食について話題にしてみてください。