

1月よていこんだてひょう(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1月

日 (曜)	献立	おもなしくひん			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・食塩相当量 (g)	
					小学生	中学生
8 (木)	ごはん		こめ	あけましておめでとうございます		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	まつかぜやき	とりにく みそ	パンこ さとう ごま	ねぎ にんじん しいたけ たまねぎ しょうが	629	767
	ちくぜんに	さつまあげ とりにく ちくわだいす	さといも さとう あぶら	ごぼう にんじん こんにゃく たけのこ しいたけ	16.5	16.4
	ゆばのすましじる	とうふ ゆば なた		ねぎ えのき こまつな	21.0	19.1
	しんしゅんデザート		ゼリー		2.0	2.3
9 (金)	むぎごはん		こめ おおむぎ		651	809
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			13.5	13.2
	はるまき	ぶたにく ひじき	あぶら はるさめ はるまきのかわ	キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ しょうが	27.6	26.7
	ナムル		ごまあぶら さとう ごま	だいずもやし もやし こまつな にんじん	2.1	2.7
	マーボーだいこん	ぶたにく だいす みそ	あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	にんにく しょうが にんじん だいこん たけのこ にら ねぎ しいたけ		
13 (火)	ごもくうどん	とりにく なた	うどん	にんじん こまつな ごぼう えのき ねぎ しいたけ	581	762
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			15.2	15.6
	ささかまいそべあげ (低①高①中学②)	かまぼこ あおさ	こむぎこ あぶら		39.8	39.1
	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	2.6	3.8
	むしパン		むしパン			
14 (水)	ごはん		こめ		635	779
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			16.8	16.4
	あじのごまみそだれやき	あじ みそ	さとう ごま		23.0	21.0
	キャベツのいそかあえ	のり	あぶら さとう	ほうれんそう キャベツ	2.2	2.6
	とうふとあぶらあげのみそじる	とうふ あぶらあげ わかめ みそ		たまねぎ だいこん にんじん		
	アセロラゼリー		ゼリー			
15 (木)	ごはん		こめ		658	819
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			15.0	14.4
	とりにくのハニーマスタードやき	とりにく	はちみつ	にんにく しょうが	34.7	32.9
	はなやさいサラダ		あぶら はちみつ	たまねぎ カリフラワー コーン ブロッコリー	1.7	2.4
	かぶとベーコンのスープ	ベーコン	あぶら	かぶ たまねぎ にんじん		
16 (金)	ごはん		こめ		622	827
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			17.2	16.8
	たら柠檬ふうみあげ	たら	でんぶん あぶら さとう	レモン	27.5	25.0
	ひじきのマリネちゅうかふう	ひじき ハム	ごま さとう ごまあぶら あぶら	にんじん きゅうり	2.0	2.5
	とうふのちゅうかスープ	とりにく とうふ		にんじん たけのこ こまつな ねぎ		
	㊥ヨーグルト	ヨーグルト				
19 (月)	むぎごはん		こめ おおむぎ		678	895
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			15.8	15.1
	ショーロンボー (低①高①中学②)	ぶたにく	でんぶん はるさめ ショーロンボーのかわ	キャベツ しょうが たけのこ たまねぎ しいたけ	31.2	31.1
	ルーローハンのぐ	ぶたにく うすらたまご	さとう	しょうが たけのこ さやいんげん ねぎ	2.0	2.4
	ちゅうかコーンたまごスープ	とりにく とうふ たまご	でんぶん ごまあぶら	コーン ねぎ えのき		
20 (火)	ごはん		こめ		648	798
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			16.4	15.9
	ぶりのてりやき	ぶり	さとう でんぶん	しょうが	29.7	27.5
	わふうあえ	のり	あぶら さとう	ほうれんそう こまつな えのき	2.0	2.4
	こんさいのごまじる	とうふ みそ	さといも ごま	だいこん にんじん ごぼう ねぎ		
21 (水)	ターメリックライス		こめ バター		636	787
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			14.1	13.6
	わかさぎフリッター (2こ)	わかさぎ あおさ おきあみ	こむぎこ でんぶん さとう こめこ あぶら		30.0	27.9
	にんじんサラダ	ツナ	あぶら はちみつ	にんじん たまねぎ きゅうり	1.7	2.3
	はくさいのクリームに	とりにく ぎゅうにゅう チーズ スキムミルク なまクリーム とうにゅう	あぶら こめこ	にんにく たまねぎ にんじん エリンギ はくさい		
22 (木)	とうにゅうフレンチトースト	とうにゅう たまご	パン さとう		702	890
	メープルシロップ		メープルシロップ		16.0	15.6
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			32.9	32.0
	コールスローサラダ		マヨネーズ さとう	にんじん キャベツ コーン きゅうり	2.2	2.7
	ポークビーンズ	ぶたにく だいす チーズ なまクリーム	あぶら じゃがいも さとう	にんにく たまねぎ にんじん パセリ 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。



本笠小学校

◎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月よていいにんだてひょう(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1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1割増 - 比 (%)	
					脂質1割増 - 比 (%)	
					食塩相当量 (g)	
					小学生	中学生
23 (金)	ごはん		こめ		694	861
	ぎゅうにゅう				17.4	17.0
	ヤンニョムチキン	とりにく	でんぷん あぶら さとう みずあめ	しょうが にんにく	25.8	24.4
	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	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		こめ げんまい		660	808
	ぎゅうにゅう				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 ししいたけ		
	ミルクプリン		プリン			
27 (火)	コッパバン		パン		669	797
	ぎゅうにゅう				16.1	15.9
	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	33.9	33.7
	キャベツとしモンのサラダ		あぶら さとう	キャベツ きゅうり コーン レモン	2.6	3.2
	チキンチャウダー	ベーコン とりにく チーズ ぎゅうにゅう 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 ブロッコリー		
28 (水)	ごはん		こめ		631	771
	ぎゅうにゅう				17.2	16.8
	あかうおのこんぶ じょうゆぼし	あかうお	さとう	トマト	23.0	20.7
	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	1.4	1.7
	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 かぼちゃ ねぎ ほうれんそう		
	おちゃプリン		おちゃプリン			
29 (木)	むぎごはん		こめ おおむぎ		688	877
	ぎゅうにゅう				14.8	14.3
	オムレツ	たまご	あぶら さとう		26.6	25.6
	ブロッコリーとツナのサラダ	ツナ	あぶら さとう ごま	ブロッコリー にんじん コーン	2.0	2.7
	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	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト		
30 (金)	ごはん		こめ		686	839
	ぎゅうにゅう				16.6	16.3
	ぶたにくのしょうがやき	ぶたにく	あぶら さとう でんぷん	たまねぎ しょうが	30.8	29.0
	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	2.0	2.4
	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。

本笠中学校

㊤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。



イラスト出典：「給食&食育イラスト素材集」（全国学校給食協会）「家庭とつながる！新食育ブックシリーズ」（少年写真新聞社）

	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1割増 - 比 (%)	13.0~20.0	16.0	13.0~20.0	15.6
脂質1割増 - 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にしましょう。

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。