



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

2月分の給食費は2月6日(月)に引き落としになります。通帳の確認をお願いします。

印西市中央学校給食センター (第二調理場) 令和5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 (g) 脂質エネ ルギー比 食塩(g)	一言メモ
		あか からだをつくる	みどり からだのちよよしをととのえる	きいろ エネルギーのもとになる		
1 (水)	ごはん ぎゅうにゅう さわらのゆずみそやき こまつなゆばのおひたし そぎだいこんのもの はくどうのジュレ	ぎゅうにゅう さわら みそ ゆば かつおぶし ぶたにく	こまつな もやし にんじん ★だいこん にんじん さやいんげん	★こめ さとう あぶら しらたき さとも さとう ゼリー	670 30.2 22.9 1.8	はしは、日本の食事で 欠かせない道具です。 はしを正しく持つことで、 はじめて上手に使うこと ができます。正しい持ち 方で食べましょう。
2 (木)	みそラーメン ぎゅうにゅう もちごめしゅうまい(低①高②) ブロッコリーのちゅうかサラダ はらじゆドッグ	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	★キャベツ なら もやし にんじん ★ねぎ にんにく しょうが たまねぎ ブロッコリー にんじん	めん ごまあぶら もちごめ じゃがいも ごま ごまあぶら さとう はらじゆドッグ	572 26.3 42 2.8	もち米は、お米の仲間 でおもちや赤飯の材料で す。普段食べているごはん より粘り気が強く、だ んごやお菓子にも使わ れます。
3 (金)	ごはん ぎゅうにゅう いわしのかばやき ごまくまめ にらぶたじる せつぷんどうにゅうプリン	ぎゅうにゅう いわし たいず こんぶ こうやどうふ かまぼこ ぶたにく みそ	しょうが しいたけ にんじん れんこん ごぼう にら もやし えのきたけ	★こめ でんぶん あぶら さとう こんにやく さとう どろにゅうプリン	708 26.3 27.5 2	 節分 こんだて 節分には、豆まきが一般的 ですが、焼いたいわしの頭 をひらきぎに玄關に飾 る地域もあります。
6 (月)	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのしょうがやき なっとうあえ いもたんごじる	ぎゅうにゅう ぶたにく なっとう かつおぶし のり あぶらあげ なんと とりにく	しょうが こまつな ★キャベツ にんじん ★ねぎ ★だいこん にんじん こまつな しいたけ	★こめ いももち	647 26.7 29.9 1.8	内野小6年おすすぬ給食 クラスの人気メニューの 納豆あえをいれ、みんな がおいしく食べられるメ ニューにしました。
7 (火)	むぎごはん ぎゅうにゅう ビーンズカレー やさしいチップス きりぼしだいこんのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ミックスビーンズ ツナ	にんじん たまねぎ にんにく しょうが れんこん かぼちゃ きりぼしだいこん ★キャベツ にんじん ★きゅうり	★こめ おおむぎ じゃがいも マーガリン あぶら ごぎこルウ さつまいも さとも あぶら さとう ごまあぶら	691 19.7 25.9 1.4	豆は、日本以外でも世界 中でさまざまな豆が 食べられています。どん な豆がどんな料理に使 われているか、調べてみ ましょう。
8 (水)	ごはん ぎゅうにゅう どりにくのごまやき いもに どうぶとわかめのみそしる	ぎゅうにゅう どりにく ぎゅうにく どうぶ わかめ あぶらあげ みそ	にんじん こまつな	★こめ ごま あぶら さとも こんにやく さとう でんぶん	602 25.5 28.7 2	わかめは、海の中で長 さ1.5m、幅は90cmに 育っています。大きいも のは長さが4mもあるそ うです。カルシウムがたっ ぷりです。
9 (木)	レモントースト ぎゅうにゅう ジャーマンポテト オニオンスープ キウイフルーツ	ぎゅうにゅう ウィンナー ベーコン	レモン にんじん コーン たまねぎ グリンピース たまねぎ パセリ ★キウイ	パン マーガリン さとう じゃがいも あぶら マカロニ あぶら	634 20 33.6 2.2	印西産のキウイフルー ツが登場します。果実 の姿が鳥のキウイに似 ていることから名前がつ きました。
10 (金)	ごはん ぎゅうにゅう はたはたたつたあげ(低①高②) ひじきとれんこんのサラダ きりたんぼじる オレンジヨーグルト	ぎゅうにゅう ハタハタ ひじき どりにく ヨーグルト	コーン れんこん ★きゅうり しいたけ はくさい にんじん ごぼう ★だいこん せり オレンジ	★こめ でんぶん あぶら さとう ごま あぶら きりたんぼ	679 23.4 21.4 1.7	はたはたときりたんぼは、 秋田県の名物です。は たはたは、11月～12月 頃から漁が始まり、雷が 鳴り響くころによく獲れる ことから「カミナリ魚」とも 呼ばれます。
13 (月)	ごはん ぎゅうにゅう ホキのみそマヨやき どうふサラダ(うめふうみ) じょうやなべ	ぎゅうにゅう ホキ みそ どうぶ ちりめんじゃこ かつおぶし のり ぶたにく あぶらあげ かまぼこ	たまねぎ パセリ ★キャベツ ★きゅうり うめ えのきたけ もやし はくさい ほうれんそう	★こめ マヨネーズ さとう あぶら	627 29.5 31.2 2	常夜鍋(じょうやなべ) は、豚肉とほうれん草を 煮て作ります。毎晩食 べても飽きないことから、 この名がついたといわれ ています。
14 (火)	ナポリタン ぎゅうにゅう ハートクロquette ひじきのマリネ チョコプリン	ウィンナー ぎゅうにゅう どりにく ぶた ひじき ハム	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン トマト たまねぎ ★きゅうり にんじん	スパゲッティ あぶら あぶら じゃがいも パンこ さとう あぶら チョコプリン	606 18.7 38.1 2	バレンタイン給食 今日は、バレンタイン デーです。バレンタインに チョコレートを贈るのは、 日本独自の文化です。





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5年2月

	こんだて	あか	みどり	きいろ		一言メモ
15 (水)	ごはん			★こめ	609 24.4 20.3 2.4	おふは、室町時代に中国から伝えられたものと言われている。生ふと焼きふの2種類あります。今日は、親子煮に焼きふをいれています。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	おやこに	たまご とりにく	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ	やきふ さとう あぶら		
	しらすあえ	しらすぼし かつおぶし	こまつな もやし にんじん			
	じゃがいものみそしる	わかめ みそ	★ねぎ キャベツ	じゃがいも		
	ブルーヨーグルト	ヨーグルト				
16 (木)	むぎごはん			★こめ おおむぎ	639 20 24.2 1.3	豚キムチに切り干し大根が入ります。乾物は、日本の伝統的な保存食です。乾燥前よりも栄養やま味、甘味などが増えます。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ぶたキムチどんのぐ	ぶたにく	きりぼしだいこん にんじん たまねぎ たらこ キムチ にんにく しょうが	しらたき ごまあぶら さとう ごま でんぶん		
	チョレギサラダ	のり	★キャベツ にんじん ★きゅうり にんにく	あぶら ごま ごまあぶら さとう		
	さつまいものかりんとうあげ			さつまいも あぶら さとう		
17 (金)	ごはん			★こめ	650 25.2 26.5 2.1	内野小6年 おすすめ給食 千葉でとれる食材をたくさん入れました。お米や大根、キャベツ、きゅうり、ねぎ、さつまいもなど野菜たっぷりです。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	とうふハンバーグ おろしソースかけ	とりにく とうふ	たまねぎ ★だいこん	でんぶん		
	さつまいもとかぼちゃのサラダ	ハム	かぼちゃ ★きゅうり みかん たまねぎ	さつまいも あぶら さとう マヨネーズ		
	とんじる	ぶたにく とうふ みそ	しょうが ごぼう にんじん ★だいこん ★ねぎ	ごまあぶら さといも		
20 (月)	ごはん			★こめ	675 19.1 34.2 1.8	スープのだいこんは、1cm位の角切りにします。給食センターには、野菜を切る機械があります。すばやく正確に切ることができます。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	はるまき	ぶたにく	キャベツ たまねぎ にんじん	はるまきのかわ あぶら		
	ちゅうかサラダ	ハム	★キャベツ ★きゅうり もやし	さとう ごまあぶら		
	だいこんのマーボースープ	ぶたにく	★だいこん たらこ ★ねぎ しいたけ にんにく しょうが	こんにやく さとう ごまあぶら		
21 (火)	ごはん			★こめ	653 25.4 34.7 1.9	菜の花は、春の訪れを告げる野菜です。ビタミンやミネラルを豊富に含みますが、特にビタミンCは野菜の中でもトップクラスです。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	さばのカレーやき	さば	たまねぎ			
	なのはなのおひたし	かつおぶし	なのはな ★キャベツ にんじん			
	はくさいのみそしる	あぶらあげ みそ	はくさい こまつな ★ねぎ	さといも		
22 (水)	ガーリックトースト		にんにく パセリ	パン マーガリン オリーブオイル	671 25.6 38.4 1.9	パンの発祥は今から6000年以上前と言われています。日本人によってパンが作られたのは江戸時代です。にんにくは、青森県産です。疲労回復や殺菌効果があります。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	そぼろサラダ	とりにく	しょうが にんじん ★きゅうり コーン ★キャベツ ごぼう	さとう あぶら		
	こめこのまめまめシチュー	とりにく だいず ひよこまめ いんげんまめ スキムミルク	にんじん たまねぎ ブロッコリー しめじ	じゃがいも こめこ パター		
	いよかん		ぼんかん			
24 (金)	ごはん			★こめ	618 21.3 28.5 1.8	茨城県は、れんこんの生産量が日本一です。泥水の中で育つので、収穫作業はとても大変です。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	あげだしとうふのにくあんかけ	とうふ とりにく	しょうが ★ねぎ	あぶら さとう でんぶん		
	れんこんのきんぴら	ぶたにく	れんこん にんじん	ごまあぶら しらたき さとう ごま		
	だいこんのみそしる	わかめ みそ	★だいこん こまつな ★ねぎ			
27 (月)	ごはん			★こめ	676 27.7 26.6 2.1	船穂小6年 おすすめ給食 地産地消を生かしてつくりました。ほうれん草やねぎ、白菜など旬のものをとりいれました。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	とりにくのでりやき	とりにく	しょうが	さとう あぶら		
	じゃこサラダ	ちりめんじゃこ	★キャベツ きゅうり コーン ほうれんそう	ごま あぶら さとう		
	さつまじる	とうふ あぶらあげ みそ	にんじん ごぼう ★ねぎ はくさい こまつな	★さつまいも		
	ブルーベリークレープ			クレープ		
28 (火)	むぎごはん			★こめ おおむぎ	660 28.3 27.5 2.1	しらぬい(デコボン)は、清見とポンカンから作られました。ビタミンCが多く含まれ、かぜの予防や疲労回復に効果が期待されます。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ビビンパどんのぐ(にくみそいため)	ぎゅうにく みそ	★ねぎ にんにく しょうが しいたけ ぜんまい	さとう ごまあぶら		
	ビビンパどんのぐ(ナムル)		もやし ほうれんそう にんじん	ごまあぶら さとう ごま		
	たんたんピーンスープ	ぶたにく みそ	たけのこ チンゲンサイ ★ねぎ にんにく しょうが	クイティオ ごま ごまあぶら		
	デコボン		でこぼん			

- ☆ ★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。
- ☆ はしは、清潔なものを毎日ご持参ください。



中学年栄養量	基準値	月平均
エネルギー	650kcal	647Kcal
たんぱく質エネルギー比	13~20%	15.1% (24.4g)
脂質エネルギー比	20~30%	29.4% (21.2g)
食塩相当量	2.0g	2.0g

食事のマナーを見直そう!

給食時間の様子を見ると、姿勢が悪かったり、ひじをついていたたり、お箸を正しく使えていないなど、気になる食べ方をしている人を見かけます。食事のマナーを守ることは、周りの人への思いやりと、自分自身の健康にもつながります。きちんとできているか見直してみましょう。

