



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 からだのちよいしをととのえる | 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 | | ★こめ | 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 にら 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 よりもちり気が強く、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 せつぷんどろにゅうプリン | 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 節分には、豆まきが一般的 ですが、焼いたいわしの頭 をひらきぎにさせて玄関に飾 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 さといも 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 | | ★こめ ごま あぶら さといも 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 バセリ ★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 | | ★こめ でんぶん あぶら さとう ごま あぶら きりたんぼ オレンジ | 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 どうふ 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 バセリ ★キャベツ ★きゅうり うめ えのきたけ もやし は(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、 この名がつけられたといわ 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 | しらすき 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 | ぎゅうにゅう なまクリーム | | | | |
| 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 しらすき 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。

