



1月献立表



	牛乳	献立名	主 材						エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	脂質 (g) 食塩相当量 (g)	一口メモ
			血や肉になる		体の調子を整える		力や熱のもとになる				
			1群	2群	3群	4群	5群	6群			
8 (水)		牛丼 三色おひたし 白玉しるこ	牛もも	牛乳 チーズ	人参 ほうれん草	玉ねぎ もやし しょうが	米 麦 しらたき 白玉 こしあん	菜種油	861 34	18.8 2.5	・8日 お正月にお供えし ていた鏡もちを割 り、「1年元気に過 ごせますように」「運 が開けますように」 という願いを込めて 食べます。給食で は「白玉しるこ」を食 べ、今年1年の健康 を願いましょう。 全国学校給食週間 ・24日 明治22年に日本 で初めて実施され た給食は、「おにぎ り、焼き魚、漬物」で した。当時を振り返 りながら感謝してい たきましょう。 ・29日 志津地区の小中 学校 統一メニュー です。佐倉の塩こう じをたくさん使った 美味しい献立となっ ています。 ・24日～30日 千葉県または佐 倉市で作られた地 場産物を取り入れ た献立です。米粉も 佐倉市の地場産物 です。たくさん頂き ましょう。
9 (木)		麦ご飯 鶏肉の香味焼き ポパイソテー チリコンカンスープ	鶏もも 豚もも ベーコン	牛乳	人参 トマト ほうれん草	ねぎ コーン マッシュルーム	米 麦 砂糖 じゃがいも こんにゃく	菜種油	781 36.5	24.6 2.9	
10 (金)		ホイコーロー丼 パンサンスー 大学いも	豚もも ハム	牛乳	人参 ピーマン	しめじ きゅうり キャベツ ねぎ	米 麦 さつま芋 マロニー	菜種油 ごま油 いりごま	807 30.5	17.9 1.7	
14 (火)		ご飯 さけのねぎみそ焼き 切干し大根サラダ 沢煮椀 チーズ	さけ 豚もも	牛乳 チーズ	人参 小松菜	ねぎ 切干大根 大根 しいたけ	米 麦 じゃがいも 澱粉 砂糖	菜種油 ごま油	778 35.5	23.8 2.8	
15 (水)		じゃがころサンドパン フレンチサラダ キャベツのスープ バナナ	豚もも ハム ベーコン	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ キャベツ コーン バナナ	パン じゃがいも パン粉	菜種油	847 38.6	31.1 3.5	
16 (木)		麦ご飯 鶏肉のカレー焼き おかかサラダ れんこんの金平	鶏もも ちくわ	牛乳	人参 ほうれん草 いんげん	れんこん 玉ねぎ キャベツ にんにく	米 麦 砂糖	菜種油 ごま油 いりごま	715 29.9	21.5 2.4	
17 (金)		キムチチャーハン ワンタンスープ 手作りひじきの春巻き フルーツ杏仁プリン	豚もも 鶏ひき	牛乳 ひじき	人参 ほうれん草	ねぎ だけのこ しいたけ 白菜	米 春雨 プリン 春巻皮	菜種油 ごま油	755 34.3	23 2.7	
20 (月)		ご飯 白身魚のホワイトソース 温野菜サラダ コンソメスープ アセロラゼリー	ほき ベーコン	牛乳 チーズ	人参 フロッキー ほうれん草	玉ねぎ キャベツ しょうが	米 麦 砂糖 ゼリー	菜種油	774 30.8	21.7 2.7	
21 (火)		麻婆豆腐丼 中華風和え 中華ごま団子	豆腐 豚ひき	牛乳	人参 にら ほうれん草	ねぎ しいたけ キャベツ	米 麦 団子 砂糖	菜種油 ごま油	872 30.6	29.5 2.3	
22 (水)		チキンカレー レバーのごまだれ和え コーヒゼリー	鶏もも ベーコン 豚レバー	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ コーン しょうが にんにく	米 麦 砂糖 澱粉	菜種油 いりごま	930 35.3	30.4 2.3	
23 (木)		ピザドック ツナサラダ ラビオリスープ ヨーグルト	ベーコン ウィンナー ツナ	牛乳 チーズ ヨーグルト	人参 トマト ピーマン	玉ねぎ コーン キャベツ セロリー	パン ラビオリ 砂糖	菜種油	749 29.6	25.9 3.6	
1/24～1/30 全国学校給食週間											
24 (金)		☆初めての給食メニュー☆ セルフおにぎり のり さけの塩焼き 白菜のおひたし すいとん汁 みかん	さけ 鶏もも	牛乳 のり	人参 小松菜	白菜 ごぼう 大根 みかん	米 小麦粉 砂糖	菜種油	754 35.2	14.3 2.9	今月の地場産物 《佐倉産》 ・米・米粉 ・れんこん・人参 ・ごぼう ・ねぎ 《八街産》 ・小松菜 ・ほうれん草
27 (月)		☆郷土料理 福岡県メニュー☆ 鶏肉のすきやき丼 肉まん フルーツヨーグルト	鶏もも 豆腐	牛乳	人参 小松菜	ねぎ 白菜 桃 みかん	米 麴 しらたき	菜種油	883 30.4	22 1.7	
28 (火)		☆佐倉の米粉メニュー☆ ガーリックライス ひじきのマリネ カボチャの米粉グラタン 白菜のスープ	ベーコン ハム 鶏もも	牛乳 ひじき チーズ	かぼちゃ 人参 パセリ	玉ねぎ きゅうり 白菜 しめじ	米 米粉 砂糖	菜種油 バター	738 25.7	26.4 3.3	
29 (水)		☆統一献立☆ ご飯 鶏の米粉から揚げ 塩こうじ納豆和え 佐倉の味噌汁	鶏もも 納豆 豚もも	牛乳	人参 ほうれん草	白菜 ごぼう れんこん 大根	米 さつま芋 砂糖	菜種油	834 37.3	26.8 1.8	
30 (木)		☆津田仙メニュー☆ 津田仙カレー キャベツのサラダ ストロベリーゼリー	鶏もも ベーコン ツナ	牛乳 チーズ	人参 フロッキー	玉ねぎ カリフラワー きゅうり	米 麦 じゃがいも ゼリー	菜種油	848 27	26.4 2.4	
31 (金)		麦ご飯 チーズハンバーグ 海草サラダ 米粉のパンブキンポタージュ	豚もも 牛もも 豆腐 卵	牛乳 海草 チーズ	人参 かぼちゃ 小松菜	玉ねぎ キャベツ コーン	米 麦 パン粉 米粉 砂糖	菜種油 ごま油	849 41.1	24.9 2.7	
*材料等の都合により、献立を変更することがあります。ご了承下さい。									今月平均値	810 33	24 2.6
値上げラッシュ！って言うけど 給食費はオオネ？									基準値	830 33.2	23.1 2.5

値上げラッシュ！って言うけど
給食費は大丈夫？

給食で使っている「米」「パン」の代金は、
佐倉市からの補助で購入しています。
今後も佐倉市と協力して、給食費を値上げする
ことなく、おいしい給食を提供できるよう取り組
んでまいります。



令和7年1月がスタートしました。
子どもたちの健康を考え、
今年も安全でおいしい給食を
目指し、スタッフ全員で
心をこめて一生懸命つくっていきます。
どうぞよろしくお願いします。

