



# 1月献立表



|                                   | 牛乳 | 献立名                                                            | 主 材                    |                  |                          |                              |                            |                            | エネルギー<br>(kcal)<br>たんぱく質<br>(g) | 脂質<br>(g)<br>食塩相当量<br>(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 (木)                             |    | 豚すき焼き丼 ちくわ入りおひたし<br>白玉しるこ                                      | 豚もも<br>豆腐<br>ちくわ       | 牛乳               | 人参<br>小松菜<br>ほうれん草       | ねぎ<br>白菜<br>キャベツ             | 米<br>しらたき<br>白玉<br>砂糖      | 菜種油                        | 841<br>36.1                     | 15.9<br>1.6               | ・8日<br>お正月にお供えし<br>ていた鏡もちを割<br>り、「1年元気に過<br>ごせますように」<br>「運が開けますよう<br>に」という願いを込<br>めて食べます。給<br>食では「白玉しる<br>こ」を食べ、今年1<br>年の健康を願いま<br>しょう。                                                |
| 9 (金)                             |    | ご飯 鶏肉のカレー焼き<br>ポパイサラダ<br>ポトフ                                   | 鶏もも                    | 牛乳               | 人参<br>ほうれん草<br>かぶ菜       | 玉ねぎ<br>コーン<br>かぶ<br>にんにく     | 米<br>砂糖                    | 菜種油                        | 778<br>31.2                     | 24.9<br>2.2               |                                                                                                                                                                                        |
| 13 (火)                            |    | 麦ご飯 白身魚のパン粉焼き<br>ひじきのチーズマリネ<br>チキンのトマト煮込み                      | ほき<br>鶏もも              | 牛乳<br>ひじき<br>チーズ | 人参<br>パセリ<br>トマト<br>ピーマン | きゅうり<br>セロリー<br>にんにく<br>しょうが | 米<br>麦<br>じゃがいも<br>砂糖      | 菜種油<br>オリーブオイル             | 765<br>37.6                     | 19.3<br>2.6               |                                                                                                                                                                                        |
| 14 (水)                            |    | ピビンバ 中華スープ<br>ミルクくずもち                                          | 豚もも<br>玉子<br>きな粉       | 牛乳               | 人参<br>小松菜                | もやし<br>白菜<br>だけのこ<br>しいたけ    | 米<br>澱粉<br>黒蜜<br>砂糖        | 菜種油<br>ごま油<br>いりごま         | 837<br>36.2                     | 21.2<br>2.6               |                                                                                                                                                                                        |
| 15 (木)                            |    | 麦ご飯 鶏肉の梅肉焼き<br>磯和え 白菜の味噌汁                                      | 鶏もも<br>油揚げ             | 牛乳               | 人参<br>小松菜                | えのき<br>白菜<br>うめ<br>りんご       | 米<br>麦<br>水あめ<br>砂糖        | 菜種油                        | 728<br>29.2                     | 23.4<br>2.5               |                                                                                                                                                                                        |
| 16 (金)                            |    | カレーうどん 春巻き<br>オレンジゼリー                                          | 豚もも                    | 牛乳               | 人参<br>小松菜                | 玉ねぎ<br>にんにく<br>しょうが<br>コーン   | うどん<br>春巻き<br>ゼリー<br>砂糖    | 菜種油                        | 717<br>33.3                     | 27.1<br>3.7               | ・27日<br>志津地区の小中<br>学校 統一メニュー<br>です。佐倉の米粉<br>等の地場産物をた<br>くさん使った美味<br>しい献立となってい<br>ます。<br><br>・26日～30日<br>千葉県または佐<br>倉市で作られた地<br>場産物を取り入れ<br>た献立です。米粉<br>も佐倉市の地場産<br>物です。たくさん頂<br>きましょう。 |
| 19 (月)                            |    | 豚キムチ丼 コーンいっぱいサラダ<br>パインヨーグルト                                   | 豚もも<br>ハム              | 牛乳<br>ヨーグルト      | 人参<br>にら                 | 白菜<br>きゅうり<br>キャベツ<br>パイン    | 米<br>砂糖                    | 菜種油<br>ごま油<br>いりごま<br>すりごま | 860<br>35.2                     | 22.8<br>2.7               |                                                                                                                                                                                        |
| 20 (火)                            |    | 麦ご飯 タンドリーチキン<br>バンサンスー コンソメスープ                                 | 鶏もも<br>ハム              | 牛乳<br>ヨーグルト      | 人参<br>パセリ                | キャベツ<br>きゅうり<br>玉ねぎ          | 米<br>麦<br>マロニー<br>砂糖       | 菜種油<br>ごま油                 | 759<br>29.2                     | 22.8<br>2.3               |                                                                                                                                                                                        |
| 21 (水)                            |    | ご飯 手作りひじき春巻き<br>ゆかり和え なめこ汁                                     | 豚もも<br>豆腐<br>わかめ       | 牛乳<br>ひじき<br>わかめ | 人参<br>ほうれん草              | だけのこ<br>もやし<br>きゅうり<br>なめこ   | 米<br>春巻き皮<br>春雨<br>砂糖      | 菜種油<br>ごま油                 | 751<br>33                       | 22.7<br>2.2               |                                                                                                                                                                                        |
| 22 (木)                            |    | 麦ご飯 さばのごまみそ焼き<br>無限ピーマン 豆腐チゲ                                   | さば<br>豆腐<br>豚もも<br>ツナ  | 牛乳               | 人参<br>ピーマン<br>赤ピーマン      | 白菜<br>しめじ<br>もやし<br>ねぎ       | 米<br>麦<br>砂糖               | 菜種油<br>いりごま<br>ごま油         | 856<br>41                       | 30.3<br>3.1               |                                                                                                                                                                                        |
| 23 (金)                            |    | はちみつレモントースト<br>ジャコサラダ<br>米粉入り森のチャウダー                           | じゃこ<br>ベーコン<br>鶏もも     | 牛乳               | 人参<br>小松菜<br>かぶ菜         | 玉ねぎ<br>しめじ<br>まいだけ<br>かぶ     | 食パン<br>じゃがいも<br>はちみつ<br>砂糖 | 菜種油<br>バター<br>いりごま         | 783<br>26.9                     | 27.4<br>2.9               |                                                                                                                                                                                        |
| 1/24～1/30 全国学校給食週間（給食は26～30日）     |    |                                                                |                        |                  |                          |                              |                            |                            |                                 |                           |                                                                                                                                                                                        |
| 26 (月)                            |    | ☆初めての給食メニュー☆<br>セルフおにぎり のり<br>さけの塩焼き<br>ひじきと切り干し大根サラダ<br>すいとん汁 | さけ<br>ツナ<br>鶏もも<br>油揚げ | 牛乳<br>のり<br>ひじき  | 人参<br>小松菜                | きゅうり<br>大根<br>ごぼう<br>ねぎ      | 米<br>小麦粉<br>砂糖             | 菜種油                        | 833<br>38.1                     | 18.1<br>2.1               | 今月の地場産物<br>《佐倉産》<br>・米・米粉<br>・れんこん・人参<br>・ごぼう<br>・ねぎ<br><br>《八街産》<br><br>二重線のある<br>献立は、リクエスト<br>メニューです。                                                                                |
| 27 (火)                            |    | ☆統一献立☆<br>ご飯 鶏の米粉から揚げ<br>シャキッと和え 佐倉の味噌汁                        | 鶏もも<br>ツナ<br>豚もも       | 牛乳               | 人参<br>ほうれん草<br>小松菜       | 白菜 大根<br>ごぼう<br>れんこん         | 米<br>米粉<br>さつまいも<br>砂糖     | 菜種油<br>いりごま                | 800<br>35.6                     | 27.1<br>2.1               |                                                                                                                                                                                        |
| 28 (水)                            |    | ☆佐倉の米粉メニュー☆<br>津田仙カレー<br>キャベツのサラダ<br>アップルパイ                    | 鶏もも<br>ツナ              | 牛乳               | 人参<br>ブロッコリー             | 玉ねぎ<br>カリフラワー<br>きゅうり<br>りんご | 米<br>砂糖                    | 菜種油                        | 888<br>31.2                     | 23.6<br>2.5               |                                                                                                                                                                                        |
| 29 (木)                            |    | ☆千葉県の郷土料理メニュー☆<br>ご飯 いわしのさんが焼き<br>小松菜とえのきのごま和え<br>さつま汁         | いわし<br>鶏もも<br>卵        | 牛乳               | 人参<br>小松菜                | えのき<br>玉ねぎ<br>コーン<br>ごぼう     | 米<br>さつまいも<br>パン粉<br>こんにゃく | 菜種油                        | 812<br>34.4                     | 24.5<br>2.6               |                                                                                                                                                                                        |
| 30 (金)                            |    | ☆朝ベジメニュー☆<br>わかめご飯 コーンフレークチキン<br>ねぎのナムル 白菜のクリーム煮               | 鶏もも                    | 牛乳<br>わかめ        | 人参<br>小松菜<br>ブロッコリー      | ねぎ<br>もやし<br>白菜<br>玉ねぎ       | 米<br>米粉<br>コーンフレーク<br>砂糖   | 菜種油<br>マヨネーズ<br>バター<br>ごま油 | 874<br>33.4                     | 30.9<br>2.9               |                                                                                                                                                                                        |
| *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                           | 805<br>33.8               | 23.8<br>2.5                                                                                                                                                                            |
| 値上げラッシュ！って言うけど<br>給食費はオオオオ？       |    |                                                                |                        |                  |                          |                              |                            |                            | 基準値                             | 830<br>33.2               | 23.1<br>2.5                                                                                                                                                                            |

\*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。

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8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いたします。