



# 1月予定献立表



令和7年度

佐倉市立南部中学校

| 日<br>曜<br>日 | 献 立   |        |                                 | 主な食材                          |                           |                          |   |                              |                              | 栄養価           |         |
|-------------|---|--------|---------------------------------|-------------------------------|---------------------------|--------------------------|---|------------------------------|------------------------------|---------------|---------|
|             | 主 食   | 牛<br>乳 | 主 菜 他                           | 血・肉・骨をつくる                     |                           | 体の調子をととのえる               |   | 熱や力のもととなる                    |                              | エネルギー<br>Kcal | 脂質<br>g |
|             |   |        |                                 | 1群                            | 2群                        | 3群                       | 4群  | 5群                           | 6群                           |               |         |
| 9 金         | ハヤシライス  | ★      | 切干大根とツナのサラダ<br>紅白ゼリー            | 豚肉<br>ツナ                      | 牛乳                        | 人参                       | にんにく<br>玉ねぎ<br>マッシュルーム<br>切干大根<br>きゅうり                | 米<br>麦<br>ゼリー                | サラダ油<br>ごま                   | 834           | 25.6    |
| 13 火        | からっとご飯  | ★      | 辛し和え<br>豆腐のみそ汁<br>白玉きな粉餅        | 鶏肉<br>豆腐<br>きな粉<br>油揚げ<br>みそ  | 牛乳<br>わかめ                 | 人参<br>小松菜                | しょうが<br>枝豆<br>もやし<br>長ねぎ                              | 米<br>麦<br>澱粉<br>砂糖<br>白玉     | 大豆油<br>ごま                    | 792           | 22.4    |
| 14 水        | ご飯  | ★      | 餃子<br>ねぎのナムル<br>豚じやがキムチ         | 豚肉<br>餃子                      | 牛乳                        | 人参<br>にら<br>ほうれん草        | しょうが<br>玉ねぎ<br>白菜<br>長ねぎ<br>もやし                       | 米<br>じゃがいも<br>砂糖             | サラダ油<br>ごま<br>ごま油            | 756           | 20.1    |
| 15 木        | ご飯  | ★      | チキン味噌カツ<br>ごま和え 豚汁<br>いよかんゼリー   | 鶏肉<br>豚肉<br>みそ<br>豆腐          | 牛乳                        | 人参<br>ほうれん草              | もやし<br>大根<br>長ねぎ                                      | 米<br>砂糖<br>小麦粉<br>パン粉<br>ゼリー | 大豆油<br>ごま                    | 837           | 26.1    |
| 16 金        | 給食レシピで朝ベジ「ねぎのナムル」～忙しい朝にも手軽に野菜がとれる朝食メニューの紹介です！ |        |                                 |                               |                           |                          |   |                              |                              |               |         |
| 19 月        | ご飯  | ★      | れんこんハンバーグ<br>ツナサラダ<br>ジュリエンヌスープ | 豚肉<br>豆腐<br>ツナ ベーコン           | 牛乳                        | 人参<br>パセリ                | 玉ねぎ<br>れんこん<br>キャベツ<br>きゅうり<br>コーン<br>セロリー            | 米<br>パン粉<br>砂糖               | サラダ油                         | 825           | 29.6    |
| 20 火        | ご飯  | ★      | ちくわの磯辺揚げ<br>納豆和え<br>石狩汁         | ちくわ<br>鮭 納豆<br>みそ かつお節        | 牛乳<br>青のり                 | 人参<br>ほうれん草<br>葉ねぎ       | 大根<br>ごぼう<br>長ねぎ<br>白菜<br>コーン                         | 米<br>小麦粉                     | 大豆油<br>バター                   | 754           | 18.9    |
| 21 水        | ご飯  | ★      | コーンフレークチキン<br>ごま酢和え<br>のっつい汁    | 鶏肉<br>豚肉                      | 牛乳<br>チーズ                 | 人参<br>小松菜<br>ほうれん草       | 大根<br>しいたけ<br>ごぼう                                     | 米<br>砂糖<br>コーンフレーク<br>里芋 澄粉  | マヨネーズ(卵不使用)<br>ごま            | 763           | 25.8    |
| 22 木        | ビビンバ  | ★      | ワンタンスープ<br>はるか                  | 豚肉 鶏肉<br>鶏卵 みそ<br>肉入りワンタン     | 牛乳                        | 人参<br>ほうれん草              | しょうが<br>にんにく<br>もやし<br>長ねぎ<br>白菜<br>はるか               | 米<br>麦<br>砂糖                 | サラダ油<br>ごま油<br>ごま            | 757           | 19.6    |
| 23 金        | スパゲティ<br>ミートソース                               | ★      | コロコロサラダ<br>ブランマンジェ              | 豚肉<br>牛肉 ハム<br>高野豆腐           | 牛乳<br>チーズ<br>生クリーム        | 人参                       | 玉ねぎ<br>セロリー<br>にんにく<br>きゅうり<br>コーン<br>キャベツ<br>マッシュルーム | スパゲティ<br>小麦粉<br>砂糖           | オリーブオイル<br>サラダ油<br>バター<br>ごま | 899           | 36.0    |
| 26 月        | セルフ<br>おにぎり                                   | ★      | 鮭の塩焼き<br>おかか和え<br>根菜のみそ汁 ミルクプリン | 鮭<br>かまぼこ<br>かつお節 みそ          | 牛乳<br>のり                  | 人参<br>小松菜                | 白菜 大根<br>ごぼう 長ねぎ<br>しめじ                               | 米 里芋<br>さつまいも<br>ゼリー         | 花                            | 730           | 13.7    |
| 27 火        | 豚丼  | ★      | お芋チップス<br>生揚げのみそ汁               | 豚肉<br>生揚げ<br>みそ               | 牛乳<br>わかめ                 | 人参<br>小松菜                | 玉ねぎ<br>しょうが   | 米<br>砂糖<br>さつまいも<br>じゃがいも    | 大豆油                          | 841           | 29.2    |
| 28 水        | ココア<br>揚げパン                                   | ★      | ひじきとチーズのサラダ<br>ポークビーンズ          | 豚肉<br>ベーコン<br>大豆 ハム           | 牛乳<br>チーズ<br>ひじき<br>生クリーム | 人参                       | 玉ねぎ 大根<br>きゅうり グリンピース<br>マッシュルーム にんにく                 | パン<br>砂糖<br>じゃがいも            | 大豆油<br>サラダ油                  | 799           | 27.4    |
| 29 木        | ご飯  | ★      | 【佐倉市内で同じ献立が出ます♪ 佐倉地区は1月29日です！】  | 鶏の米粉から揚げ<br>シャキッと和え<br>佐倉の味噌汁 | 鶏肉<br>豚肉 ツナ<br>生揚げ みそ     | 牛乳<br>人参<br>小松菜<br>ほうれん草 | しょうが<br>にんにく<br>切干大根 白菜 長ねぎ<br>ごぼう れんこん 大根            | 米<br>米粉<br>さつまいも             | 大豆油<br>ごま<br>サラダ油            | 35.2          | 2.5     |
| 30 金        | ご飯  | ★      | 【全国の郷土料理を知ろう！～和歌山県 「すろっぽ～】      | 鯖のみそ煮 すろっぽ<br>けんちん汁<br>牛乳寒天   | 鯖 鶏肉<br>油揚げ みそ<br>豆腐      | 牛乳<br>人参<br>ほうれん草        | しょうが 大根<br>長ねぎ みかん<br>ごぼう                             | 米<br>砂糖<br>里芋                | サラダ油                         | 810           | 24.4    |

あけましておめでとうございます。

今年も安心・安全でおいしい給食を目指し、心を込めて作ります。

どうぞよろしくお願ひいたします。 給食室一同



～お知らせ～

1/16(金)…給食がありません。  
1、2年生はお弁当をお願いします。

基準値

830  
27~41.5  
2.5  
18.4  
~27.7  
2.5

今月の平均値

801  
32.1  
24.5  
2.8

佐倉市統一献立～育て元気なさくらっ子～



24日～30日の全国学校給食週間に、佐倉市内全校で統一献立を実施します。この日の給食は、「地産地消」をテーマに、佐倉市産の旬の食材をふんだんに使ったメニューです。

市内の小中学生が同じメニューを食べることをきっかけに、学校給食や佐倉市産の食材について興味関心をもつとともに、佐倉の良さに気付き、愛着が一層深まる機会となればと考えています。



1月は、佐倉市の小中学校全校で「有機米月間」として佐倉市産の有機米を味わいます。

佐倉市では有機農業を推進していて、有機農業を行う生産者を増やすことを目指しています。有機農業とは、化学的に作られた肥料や農薬を使わない、環境に優しい農業です。雑草が生えにくい土づくりをしたり、防虫ネットを使ったりするなど、手間がかかりますが、今年も給食のためにたくさんのお米を作っていました。よく味わっていただきましょう。

有機米を食べよう♪

「有機米月間」!

