



# 1月予定献立表



令和7年度

佐倉市立南部中学校

日	曜日	献立			主な食材						栄養価	
		主食	牛乳	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	脂質
					1群	2群	3群	4群	5群	6群	Kcal	g
					肉 魚 卵	牛乳 乳製品	緑黄色野菜	その他の野菜	穀類	油脂類	たんぱく質	食塩相当量
					大豆製品	海藻類		くだもの	いも類 砂糖	脂肪の多い食品	g	g
9	金	ハヤシライス	★	切干大根とツナのサラダ 紅白ゼリー	豚肉 ツナ	牛乳	人参	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム 切干大根 きゅうり	米 麦 ゼリー	サラダ油 ごま	834	25.6
13	火	からっとご飯	★	辛し和え 豆腐のみそ汁 白玉きな粉餅	鶏肉 豆腐 きな粉 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	人参 小松菜	しょうが 枝豆 もやし 長ねぎ	米 麦 澱粉 砂糖 白玉	大豆油 ごま	792	22.4
											29.8	3.0
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！												
14	水	ご飯	★	餃子 ねぎのナムル 豚じゃがキムチ	豚肉 餃子	牛乳	人参 にら ほうれん草	しょうが 玉ねぎ 白菜 長ねぎ もやし	米 じゃがいも 砂糖	サラダ油 ごま ごま油	756	20.1
											28.1	3.5
15	木	ご飯	★	チキン味噌カツ ごま和え 豚汁 いよかんゼリー	鶏肉 豚肉 みそ 豆腐	牛乳	人参 ほうれん草	もやし 大根 長ねぎ	米 砂糖 小麦粉 パン粉 ゼリー	大豆油 ごま	837	26.1
											38.2	3.3
16	金	給食はありません。1、2年生はお弁当のご用意をお願いします。										
19	月	ご飯	★	れんこんハンバーグ ツナサラダ ジュリエンスープ	豚肉 豆腐 ツナ ベーコン	牛乳	人参 パセリ	玉ねぎ れんこん キャベツ きゅうり コーン セロリー	米 パン粉 砂糖	サラダ油	825	29.6
											32.3	2.6
20	火	ご飯	★	ちくわの磯辺揚げ 納豆和え 石狩汁	ちくわ 鮭 納豆 みそ かつお節	牛乳 青のり	人参 ほうれん草 葉ねぎ	大根 ごぼう 長ねぎ 白菜 コーン	米 小麦粉	大豆油 バター	754	18.9
											32.1	2.6
21	水	ご飯	★	コーンフ레이크チキン ごま酢和え のっぺい汁	鶏肉 豚肉	牛乳 チーズ	人参 小松菜 ほうれん草	大根 しいたけ ごぼう	米 砂糖 パン粉 コーンフ레이크 里芋 澱粉	マヨネーズ（卵不使用） ごま	763	25.8
											29.1	2.6
22	木	ビビンバ	★	ワンタンスープ はるか	豚肉 鶏肉 鶏卵 みそ 肉入りワンタン	牛乳	人参 ほうれん草	しょうが にんにく もやし 長ねぎ 白菜 はるか	米 麦 砂糖	サラダ油 ごま油 ごま	757	19.6
											30.3	3.5
23	金	スパゲティ ミートソース	★	コロコロサラダ ブランマンジェ	豚肉 牛肉 ハム 高野豆腐	牛乳 チーズ 生クリーム	人参	玉ねぎ セロリー にんにく きゅうり コーン キャベツ マッシュルーム	スパゲティ 小麦粉 砂糖	オリーブオイル サラダ油 バター ごま	899	36.0
											40.9	2.4
1月24日～30日は全国学校給食週間です。												
26	月	セルフ おにぎり	★	鮭の塩焼き おかか和え 根菜のみそ汁 ミルクプリン	鮭 かまぼこ かつお節 みそ	牛乳 のり	人参 小松菜	白菜 大根 ごぼう 長ねぎ しめじ	米 里芋 さつまいも ゼリー		730	13.7
											36.2	2.8
27	火	豚丼	★	お芋チップス 生揚げのみそ汁	豚肉 生揚げ みそ	牛乳 わかめ	人参 小松菜	玉ねぎ しょうが	米 麦 砂糖 さつまいも じゃがいも	大豆油	841	29.2
											31.7	3.0
28	水	ココア 揚げパン	★	ひじきとチーズのサラダ ポークビーンズ	豚肉 ベーコン 大豆 ハム	牛乳 チーズ ひじき 生クリーム	人参	玉ねぎ 大根 きゅうり グリンピース マッシュルーム にんにく	パン 砂糖 じゃがいも	大豆油 サラダ油	799	27.4
											26.6	3.1
佐倉市統一献立 ☆佐倉市内で同じ献立が出ます☆ 佐倉地区は1月29日です！												
29	木	ご飯	★	鶏の米粉から揚げ シャキッと和え 佐倉の味噌汁	鶏肉 豚肉 ツナ 生揚げ みそ	牛乳	人参 小松菜 ほうれん草	しょうが にんにく 切干大根 白菜 長ねぎ ごぼう れんこん 大根	米 米粉 さつまいも	大豆油 ごま サラダ油	819	25.5
											35.2	2.5
【全国の郷土料理を知ろう！～和歌山県「すろっぽ」～】												
30	金	ご飯	★	鯖のみそ煮 すろっぽ けんちん汁 牛乳寒天	鯖 鶏肉 油揚げ みそ 豆腐	牛乳	人参 ほうれん草	しょうが 大根 長ねぎ みかん ごぼう	米 砂糖 里芋	サラダ油	810	24.4
											33.2	2.9

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いいたします。 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

18.4

～27.7

2.5

今月の平均値

801

32.1

24.5

2.8

有機米を食べよう♪

「有機米月間」!

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くださいました。よく味わっていただきましょう。



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、佐倉の良さに気づき、愛着が一層深まる機会となればと考えています。

