



1月の予定献立表

令和8年

目標 給食の意義について考えよう

佐倉市立臼井中学校

日付	朝ベジしよう！ 用入立名	主 な 材 料 と 働 き						たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
		血・肉になる		体の調子をととのえる		熱や力のもとになる		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
8 (木)	ハヤシライス 牛乳 ひじきのマリネ スイートポテト	豚肉	牛乳 ひじき チーズ	トマト にんじん	玉ねぎ きゅうり にんにく マッシュルーム	佐倉市産米 さつまいも 砂糖	豆乳バター 豆乳クリーム 油	809 22.6 23.6 3.0
9 (金)	ご飯 牛乳 ぶりの照り焼き 中華和え 白みそ雑煮 ミニゼリー	ぶり とり肉 みそ	牛乳	小松菜 ほうれん草 にんじん	白菜 きゅうり もやし 大根	佐倉市産米 白玉もち 里芋 砂糖	油	796 32.3 22.7 2.9
13 (火)	プルコギ風野菜丼 牛乳 大学芋 ワンタンスープ	豚肉	牛乳	にら 小松菜 にんじん	玉ねぎ もやし 長ねぎ 白菜	佐倉市産米 さつまいも でんぶん 砂糖	ごま 油	853 26.8 26.2 2.5
14 (水)	ご飯 牛乳 棒ぎょうさ マーボー豆腐 ねぎのナムル(地場産物で朝ベジ) サワーゼリー	豚肉 豆腐 みそ	牛乳	ほうれん草 にら にんじん	長ねぎ もやし たけのこ にんにく	佐倉市産米 砂糖 でんぶん	ごま 油	804 30.6 25.4 2.5
15 (木)	ご飯 牛乳 みそカツ れんこん金平 さつま汁	豚肉 みそ 油揚げ	牛乳	ピーマン 小松菜 にんじん	れんこん 大根 長ねぎ にんにく	佐倉市産米 さつまいも パン粉 小麦粉	ごま 油	802 34.3 20.9 2.6
16 (金)	ご飯 牛乳 ヤンニョムチキン (2こ) マーボー春雨 けんちん汁 いちごミルクゼリー	とり肉 豚肉 豆腐 油揚げ	牛乳	にら 小松菜 にんじん	きくらげ もやし ごぼう 大根	佐倉市産米 春雨 里芋 でんぶん	生クリーム ごま 油	896 31.7 31.7 2.1
19 (月)	れんこんピラフ 牛乳 スタミナサラダ マカロニのクリーム煮 チョコプリン	ベーコン とり肉 豚肉	牛乳	パセリ 小松菜 ほうれん草 にんじん	れんこん 玉ねぎ キャベツ きゅうり	佐倉市産米 米粉 マカロニ 砂糖	生クリーム 油	759 28.2 23.2 2.8
20 (火)	ご飯 牛乳 和風ハンバーグ おかかサラダ どさんこ汁 	豚肉 みそ 豆腐 かつおぶし	牛乳 ひじき	ほうれん草 葉ねぎ にんじん	れんこん キャベツ 玉ねぎ 大根	佐倉市産有機米 じゃが芋 パン粉 砂糖	ごま 油	775 30.4 23.1 3.0
21 (水)	とりめし 牛乳 コロッケ 生揚げと大根の中華煮 アセロラゼリー	とり肉 生揚げ 豚肉	牛乳	小松菜 にんじん	ごぼう 玉ねぎ 大根 にんにく	佐倉市産有機米 じゃが芋 パン粉 小麦粉	油	871 32.2 26.4 2.7
22 (木)	ピザトースト 牛乳 ツナサラダ ポテトスープ ブルーベリーゼリー	ハム ツナ ベーコン	牛乳 チーズ	トマト ピーマン パセリ にんじん	キャベツ きゅうり 玉ねぎ マッシュルーム	食パン じゃが芋	油	744 28.4 26.4 3.2
23 (金)	ご飯 牛乳 さばのみそ煮 五色和え すき焼き	さば みそ 焼き豆腐 豚肉 ハム	牛乳	ほうれん草 小松菜	白菜 長ねぎ 大根 えのきだけ	佐倉市産有機米 砂糖	ごま 油	926 39.0 36.1 3.6

全国学校給食週間中は「佐倉うまいもの学校給食週間」として佐倉市の地場産物（太字）をたくさん取り入れた献立です

26 (月)	日本ではじめての給食は、 <u>鮭</u> でした ご飯 牛乳 <u>鮭の照り焼き</u> <u>のり</u> 和え <u>豚汁</u> <u>チーズ</u> (2こ)	鮭 豚肉 みそ 豆腐	牛乳 のり チーズ	小松菜 にんじん	ごぼう 大根 長ねぎ えのきだけ	佐倉市産有機米 じゃが芋 砂糖	油	759 34.6 24.7 2.5
27 (火)	津田仙の野菜を味わおう 津田仙カレーライス 牛乳 フレンチサラダ カフェオレゼリー	豚肉 ハム	牛乳	ブロッコリー にんじん	カリフラワー キャベツ きゅうり 玉ねぎ	佐倉市産有機米 じゃが芋	生クリーム 油	784 22.7 21.6 2.4
28 (水)	佐倉市のみんなで同じ献立を食べよう ご飯 牛乳 <u>とり肉の米粉からあげ</u> シャキッと和え 佐倉のみそ汁 	とり肉 ツナ 豚肉 みそ 生揚げ	牛乳	ほうれん草 小松菜 にんじん	れんこん 白菜 大根 長ねぎ	佐倉市産有機米 米粉 さつまいも 砂糖	ごま 油	859 31.9 31.2 2.5
29 (木)	郷土料理を味わおう 和歌山県 かきまぶり (ちらし寿司) 牛乳  さわらのみそマヨネーズ焼き 白玉汁 <u>梅おかか和え</u>	さわら 油揚げ とり肉 みそ	牛乳 のり	小松菜 にんじん ピーマン 絹さや	れんこん 長ねぎ 大根 玉ねぎ	佐倉市産有機米 白玉もち 砂糖	油	733 28.0 24.8 3.2
30 (金)	佐倉市産の野菜を味わおう ご飯 牛乳 <u>れんこん入り花しゅうまい</u> みそドレサラダ 大根のべっこう煮 ヨーグルト	とり肉 みそ 豚肉	牛乳 ヨーグルト	小松菜 にんじん	れんこん 大根 きゅうり キャベツ	佐倉市産有機米 パン粉 砂糖 しゅうまいの皮	ごま 油	783 30.7 19.9 2.1

※材料の都合により献立を変更することがあります。

学校給食摂取基準	1人1日 - 830kcal	たんぱく質 27g~41.5g	脂質 18.4~27.7g	食塩相当量 2.5g
今月の平均	809kcal	30.2g	25.5g	2.72g

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
れればと考えています。



今月から、3年生から
リクエストがあった料
理を取り入れています。
(料理名の下に二重
線が引いてあるもの)
残り少ない給食を楽し
んで食べてくださいね。

今月の地場産物
米(めしあがれ)、有機米
にんじん、大根、れんこん、
小松菜、しょうが、さつまいも、
米粉、長ねぎ、葉ねぎ、里芋、
きゅうり、みそ、白菜
(八街市産)
ほうれん草、ごぼう、しょうが、
ブロッコリー 