



# 1月予定献立表

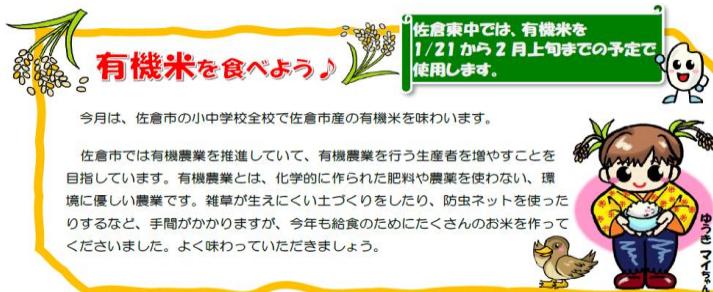
令和7年度

佐倉市立佐倉東中学校

日付	献立名	牛乳	主な材料と働き						熱量 (Kcal) たんぱく質 (g) 食塩相当量 (g)	脂質 (g)		
			体の組織を作る		体の調子を整える		主にエネルギーになる					
			1群 魚肉豆製品	2群 牛乳 小魚 海藻	3群 乳製品 緑黄色野菜	4群 他の野菜 果物	5群 穀類 砂糖	6群 油脂 脂質の多い食品				
9 金	ハヤシライス <b>パリパリサラダ</b> クリーム大福	M	牛肉	牛乳	人参 プロッコリー	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ しめじ	米 砂糖 じゃがいも しゅうまいの皮 小麦粉 生クリーム	油 ごま アーモンド バター	890 24.1	30.6 2.00		
13 火	ごはん ホッケー夜干し キムチ納豆和え 生揚げのみそ炒め セノビーゼリー	M	ホッケ 豚肉 生揚げ みそ 納豆	牛乳	人参 小松菜 チンゲン菜 ほうれん草	しいたけ にんにく 生姜 長ねぎ 白菜	米 砂糖 でんぶん ゼリー	ごま油	827 38.8	25.9 2.61		
14 水	カレーうどん 切干大根のスタミナサラダ 手作りあんパン チーズ	M	豚肉 油揚げ みそ 小豆	牛乳 チーズ	人参 小松菜	玉ねぎ きゅうり 切干大根 長ねぎ にんにく	うどん 砂糖 パン生地	油 ごま ごま油	787 29.9	26.0 3.32		
15 木	チキンとバジルのピラフ 米粉マカロニグラタン ボトフ ミニふどうゼリー	M	鶏肉 ワインナー 豚肉	牛乳 チーズ	ほうれん草 人参 ビーマン かぶの葉	玉ねぎ しめじ マッシュルーム キャベツ かぶ	米 米粉 マカロニ じゃがいも ゼリー	油 バター	848 35.5	25.6 3.14		
16 金	<b>3年リクエストメニュー(受験応援献立)</b> <b>からっとごはん のり和え</b> 沢煮椀[さわにわん] ティラミス	M	鶏肉 豚肉	牛乳 のり	人参 ほうれん草 絹さや	えのき ごぼう	米 砂糖 でんぶん 春雨 ティラミス	油 ごま	866 31.5	32.4 2.80		
19 月	セルフオムライス (チキンライス 卵シート 小袋ケチャップ) ジュリエンヌスープ 手作りチョコバナナフイ	M	卵 鶏肉 ベーコン	牛乳 スムージー	パセリ 人参	玉ねぎ ゼロリ マッシュルーム キャベツ コーン バナナ	米 砂糖 小麦粉 チョコチップ	バター 油	870 28.1	27.9 2.92		
20 火	麻婆豆腐丼 根菜チップス チンゲンサイと卵のスープ ヨーグルト	M	豚肉 みそ 豆腐 卵	牛乳 ヨーグルト	人参 二郎 チンゲン菜	長ねぎ にんにく 椎茸 きくらげ だけのこ 生姜 玉ねぎ れんこん	米 砂糖 でんぶん じゃがいも さつまいも	油 ごま油	861 32.2	25.4 3.49		
21 水	1/21からお米は「有機米」の予定です! ごはん さばのみそ煮 塩昆布和え さつま汁 ミ牛乳プリン	M	さば みそ 豚肉 ツナ 油揚げ	牛乳 昆布	人参 小松菜	生姜 キャベツ 大根 長ねぎ	有機米 砂糖 ゼリー	ごま	814 32.7	25.2 3.20		
22 木	ポークカレーライス ひじきのマリネ 手作り米粉カスターのみかんタルト	M	豚肉 卵	牛乳 ハム	人参	玉ねぎ にんにく 生姜 きゅうり みかん	有機米 砂糖 じゃがいも 米粉 タルト	バター 油	912 28.6	27.8 2.64		
23 金	ごはんとり天 ツナと野菜のごま和え どさんこ汁	M	鶏肉 ツナ みそ	牛乳	人参 小松菜 葉ねぎ	生姜 にんにく キャベツ もやし コーン	有機米 砂糖 小麦粉 じゃがいも	油 バター	776 36.7	20.7 2.42		
26 月	<b>全国</b> <b>学校給食が始まった頃の給食をアレンジ</b> 麦ごはん 味つけのり 鮭の塩焼き おひたし すいとん汁 りんごゼリー	M	鮭 かつお節 鶏肉 油揚げ	牛乳 のり	人参 小松菜 ほうれん草	大根 長ねぎ	有機米 麦 すいとん ゼリー		775 34.1	20.1 2.14		
27 火	<b>昔からの大人気メニュー! 握りパン</b> <b>二色握りパン(きなこ・ココア)</b> チリコンカン 人参サラダ ヨーグルト	M	大豆 豚肉 きなこ ツナ	牛乳 ヨーグルト	人参 トマト	玉ねぎ きゅうり マッシュルーム	パン 砂糖 油		884 36.0	34.4 2.31		
28 水	<b>佐倉の恵みメニュー</b> ごはん 佐倉れんこんハンバーグ ごまみそ和え 鶏肉と大根のお吸い物 みかん	M	豚肉 みそ 豆腐 鶏肉	牛乳	人参 小松菜 みづば	にんにく 玉ねぎ れんこん 大根 えのき キャベツ みかん	有機米 パン粉 砂糖	ごま	805 34.3	24.2 2.55		
29 木	<b>佐倉市統一献立~育て元気なさくらっ子~</b> ごはん 鶏の米粉から揚げ(2個) シャキッと和え 佐倉のみそ汁	M	鶏肉 豚肉 ツナ みそ 生揚げ	牛乳	人参 ほうれん草 小松菜	生姜 にんにく 白菜 れんこん こぼう 大根 長ねぎ 切干大根	有機米 米粉 砂糖 さつまいも	油 ごま	800 35.6	22.3 2.66		
30 金	<b>全国の郷土料理を知ろう~和歌山県~</b> ごはん 白身魚の梅衣揚げ すろっぽ 生揚げのそぼろ煮	M	ホキ 豚肉 油揚げ 鶏肉 生揚げ	牛乳 青のり	人参	梅 大根 玉ねぎ 枝豆	有機米 砂糖 小麦粉 でんぶん	油	859 40.2	28.8 3.06		

※食材料の都合により献立を変更することがあります。

※19日は3年生の給食はありません。太字は、3年生のリクエストメニューです。



今月は、佐倉市の小中学校全校で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く、有機農業を行な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。



## 今月の地場産物

- ・米
- ・葉ねぎ
- ・人参
- ・小松菜
- ・しいたけ
- ・大根
- ・白菜
- ・長ねぎ
- ・いいも
- ・れんこん
- ・さつまいも
- ・きゅうり

学校給食摂取基準	
830 27~41.5	18.4~27.7 2.50
今月の平均	
838 33.2	26.4 2.75

## 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。

