



# 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)	脂質 (g) 食塩相当量 (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	2群	3群	4群	5群	6群		
			魚 肉 卵 豆 豆製品	牛乳 乳製品 小魚 海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類 いも類 砂糖	油脂 脂質の多い食品		
9 金	ハヤシライス パリパリサラダ クリーム大福 		牛肉	牛乳	人参 ブロッコリー	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ しめじ	米 麦 砂糖 じゃがいも しょうまいの皮 小麦粉 クリーム大福	油 ごま アーモンド バター 生クリーム	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		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 筍 にんにく 生姜 長ねぎ 白菜	米 砂糖 でんぷん 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		豚肉 油揚げ みそ 小豆 卵	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 ポトフ ミニぶどうゼリー		鶏肉 ウインナー 豚肉	牛乳 チーズ	ほうれん草 人参 ピーマン かぶの葉	玉ねぎ しめじ マッシュルーム キャベツ かぶ	米 麦 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	3年1クエストメニュー(受験応援献立) からどごはん のりおえ 沢煮椀[さわにわん] ティラミス		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 麦 砂糖 でんぷん 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 小袋キャップ) ジュリエンスープ 手作りチョコパナワイフ		卵 鶏肉 ベーコン	牛乳 小松菜	パセリ 人参	玉ねぎ セロリ マッシュルーム キャベツ コーン バナナ	米 麦 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		豚肉 豆腐 みそ 卵	牛乳 ヨーグルト	人参 チンゲン菜	長ねぎ にんにく 椎茸 きくらげ たけのこ 生姜 玉ねぎ れんこん	米 麦 砂糖 でんぷん じゃがいも さつまいも	油 ごま油	861 32.2	25.4 3.49
21 水	ごはん さばのみそ煮 塩昆布和え さつま汁 ミニ牛乳プリン 		さば みそ 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ドのみかんタルト		豚肉 ハム 卵	牛乳 ひじき チーズ	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		鶏肉 豚肉 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	学校給食が始まった頃の給食をアレンジ 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		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	昔からの大人気メニュー！揚げパン 二色揚げパン (きなこ・ココア) チリコンカン 人参サラダ ヨーグルト 		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	佐倉の恵みメニュー 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 		豚肉 豆腐 みそ 鶏肉	牛乳	人参 小松菜 みつば	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 砂糖 パン粉	ごま	805 34.3	24.2 2.55
29 木	佐倉市統一献立～育て元気なさくらっ子～ 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 		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 ごぼう 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	全国の郷土料理を味わおう～和歌山県～ ごはん 白身魚の梅衣揚げ すろっぽ  生揚げのそぼろ煮 		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 でんぷん	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。

あけましておめでとうございます。  
今年もよろしくお願いします。



## 今月の地場産物

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

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

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とすると、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。

