



1月予定献立表



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			
		あけましておめでとうございます		魚 豆	肉 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	十六穀ごはん（ごま塩） 白玉団子汁 紅白なます ぶりの照り焼き 花みかん		ぶり 鶏肉 油揚げ なたと	牛乳	小松菜 人参	しいたけ 大根 ゆず みかん	米 砂糖 白玉餅 十六穀米	ごま	790 31.8	22.3 3.1	
13	火	キムタクごはん トックのスープ レバーとポテト和え りんごヨーグルト		豚肉 鶏肉 豚レバー 豆粉	牛乳 ヨーグルト	人参 小松菜	長ねぎ 生姜 にんにく 白菜 大根 しいたけ	米 麦 砂糖 トック じゃがいも	油 ごま ごま油	796 30.5	19.2 4.0	
14	水	麦ごはん チキン南蛮（小袋外カリ-ス） 塩昆布和え 田舎汁		鶏肉 生揚げ ツナ みそ	牛乳 塩昆布	小松菜 人参	にんにく 生姜 長ねぎ キャベツ 大根	米 麦 砂糖 でんぶん じゃがいも	油 ごま油 外カリ-ス ごま	908 28.9	38.3 3.0	
15	木	カツカレーライス いよかんゼリー ブロッコリーマリネ		鶏肉 豚肉	牛乳	人参 ブロッコリー	生姜 にんにく 玉ねぎ コーン キャベツ	米 麦 パン粉 じゃがいも ゼリー	油	848 27.0	23.1 2.9	
16	金	ビビンバ 餃子スープ 手作りきなこプリン		豚肉 みそ きなこ	牛乳	小松菜 人参 こら	にんにく 生姜 大豆もやし キャベツ きくらげ	米 麦 砂糖 餃子の皮 春雨	油 ごま ごま油	852 34.7	24.8 3.0	
19	月	ごはん 生揚げのねぎみそ焼き つぼ漬け和え 肉じゃが ラムネゼリー		生揚げ みそ 豚肉	牛乳 チーズ	人参 絹さや	長ねぎ キャベツ きゅうり 大根 玉ねぎ	米 砂糖 じゃがいも ゼリー	ごま 油	829 30.3	22.5 2.6	
20	火	梅菜飯 そうへいじろ ミートコロッケ サマ住と栗のタルト		豚肉 油揚げ みそ	牛乳	人参 葉ねぎ	梅 大根 ごぼう にんにく 白菜	米 麦 砂糖 ジャガイモ 外 パン粉 里芋	油	874 22.7	29.0 3.1	
21	水	ごはん ほっけの一夜干し せんべい汁 切干大根のスタミナサラダ りんご		ほっけ 鶏肉 豚肉	牛乳	人参	切干大根 白菜 ごぼう 長ねぎ しいたけ わか にんにく りんご	米 砂糖 かやき煎餅	ごま油 ごま	765 32.8	17.5 3.3	
22	木	麦ごはん 沢煮椀 豚肉のかりん揚げ ネギのナムル		豚肉	牛乳	人参 ほうれん草 絹さや	生姜 長ねぎ もやし ごぼう えのきだけ	米 麦 砂糖 でんぶん 春雨	油 ごま ごま油	821 29.5	28.0 2.4	
23	金	チキンライス ポトフ レモンクリームパイ		豚肉 鶏肉 ウィンナー うすら卵	牛乳	人参 いんげん かぶの葉	かぶ キャベツ 玉ねぎ コーン マッシュルーム	米 麦 バイ じゃがいも バタークリーム	油	912 26.2	37.9 2.6	
26	月	麦ごはん 小袋味付け海苔 鮭の塩焼き すいとん汁 おひたし ミニ苺牛乳プリン		鶏肉 鮭 油揚げ	牛乳 のり	ほうれん草 人参 小松菜	大根 長ねぎ	米 麦 すいとん 牛乳プリン	油	761 34.3	20.6 2.1	
		1月24日～30日までは「全国学校給食週間」です。初日は、学校給食が始まった頃の給食をイメージした献立です。学校給食は、明治22年山形県鶴岡市の忠愛小学校で始まりました。当初は「おにぎり・塩鮭・漬物」といったメニューでした。千葉県産牛乳から作られた「苺牛乳プリン」もついています。										
27	火	千葉県産の郷土料理 ごはん あじのさんが焼き 五色和え そぎ大根の煮物		アジ 鶏肉 卵 みそ かまぼこ 豚肉 生揚げ	牛乳	しそ 人参 いんげん ほうれん草	玉ねぎ 長ねぎ 生姜 大根	米 でんぶん パン粉 砂糖	油	824 38.9	24.8 3.2	
		千葉の鰯[あじ]を使った「さんが焼き」、佐倉産の大根をたっぷり使った「そぎ大根の煮物」です。										
28	水	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 シャキッと和え 佐倉のみそ汁		鶏肉 ツナ 豚肉 生揚げ みそ	牛乳	ほうれん草 人参 小松菜	生姜 にんにく 切干大根 白菜 ごぼう 蓮根 大根 長ねぎ	米 米粉 砂糖 さつまいも	油 ごま	805 35.4	23.3 2.3	
		市内を4つに分け、特色のある統一献立を実施します。西志津中学校は、西志津小学校と同日です。佐倉市産大豆から作られた「みそ」、地場産物の野菜（人参・れんこん・大根・小松菜・長ねぎ・さつまいも・ほうれん草・白菜・生姜）や、千葉県産の切干大根や米粉などを使って作ります。										
29	木	二色揚げパン（きなこ・ココア） かぶとブロッコリーの豆乳シチュー ひじきのマリネ カルテツヨーグルト		ベーコン 鶏肉 豆乳 きなこ ハム	牛乳 ひじき チーズ ヨーグルト	ブロッコリー 人参	かぶ 玉ねぎ きゅうり	パン 米粉 砂糖	油 マガリ	777 31.4	27.9 2.9	
		昭和40年頃から給食で人気の揚げパン。千葉県産のかぶを入れたシチューは、お米から作られた「米粉」を使って、もちりとしたトロミのある仕上がりです。千葉県産ひじきを使ったひじきのマリネを組み合わせました。										
30	金	ごはん 豚肉のみそ焼き 佐倉れんこんのサラダ さつま汁 人参ゼリー		豚肉 みそ ツナ 油揚げ	牛乳	人参	生姜 にんにく れんこん 大根 きゅうり 長ねぎ	米 砂糖 はちみつ さつまいも ゼリー	ごま マネー-ス タイプ ドレッシング	873 31.7	30.0 2.4	
		千葉県産の豚肉に、佐倉市産大豆から作った「みそ」をぬり、焼き上げます。佐倉市の新鮮な旬のれんこんを使ったサラダ、近くでとれたさつまいもを使った汁、千葉県産人参のゼリーと、地場産物たっぷりメニューです。										

※食材料の都合により献立を変更することがあります。16日は3年生の給食はありません。

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、佐倉の良さに気付く、愛着が一層深まる機会となればと考えています。

今月の地場産物

- ・米
- ・さつまいも(1/28、30)
- ・長ねぎ
- ・人参
- ・大根
- ・米粉(1/28、29)
- ・白菜(1/13、1/20、1/21、1/28)
- ・蓮根(1/12、1/21、1/27、1/28)
- ・里芋(1/20)
- ・生姜

学校給食接種基準	
830	23.1
35.3	2.5
今月の平均	
850	27.3
32.7	2.8

