



1月 予定献立表



令和7年度

佐倉市立西志津中学校

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				
9 金	十六穀ごはん (ごま塩) ぶりの照り焼き 白玉団子汁 紅白なます 花みかん	M	ぶり 鶏肉 豆製品 油揚げ	なると 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	M	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 (小袋タルタルソース) 塩昆布和え 田舎汁	M	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 キャベツ	油 ごま油 タルタルソース 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 プロッコリーマリネ	M	鶏肉 豚肉	牛乳	人参 プロッコリー	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	M	豚肉 みそ きなこ	牛乳	小松菜 人参 二ラ	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	M	生揚げ 豚肉 みそ	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 すろっぴん豚汁 ミートコロッケ サツマイモと栗のタルト	M	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 じゃがいも 外トバン 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	M	ほっけ 豚肉	牛乳	人参	切干大根 白菜 ごぼう 長ねぎ しいたけ カリカリ にんにく りんご	米 砂糖 かやき煎餅	ごま油 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	M	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	M	豚肉 鶏肉 ウインナー うずら卵	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 パイ じゃがいも レモンクリーム	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	M	鶏肉 鮭 油揚げ みそ	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「毎牛乳プリン」もついています。												
27 火	全 国	千葉県の郷土料理	ごはん あじのさんか焼き 五色和え そざ大根の煮物	M	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「そざ大根の煮物」です。												
28 水	学 校 給 食 週 間	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	M	鶏肉 豚肉 みそ ツナ 生揚げ	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	M	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 マーガリ	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、もっ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 豚肉のみぞ焼き 佐倉れんこんのサラダ さつま汁 人参ゼリー	M	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 ヨゴネータイプ 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、佐倉の良さに気付き、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

