



1月 予定献立表



根郷中学校
給食HP
QRコード

令和6年度 佐倉市立根郷中学校

今月の目標:

- ・感染症予防強化月間
- ・給食について知ろう

日	曜日	献立名			主な材料と働き						栄養量		
		牛乳	主食	おかず(主菜・副菜・デザート)	肉・血・骨を作る		体の調子を整える		力や熱のもとになる		エネルギー (kcal)	脂質 (g)	
					1群	2群	3群	4群	5群	6群			
8	水	七草入り ごまじゃこ ご飯	松風焼き 紅白白玉汁 みかん	蓮根きんぴら	鶏肉 豚肉 豆腐	味噌	牛乳 かりめんじゃこ わかめ 青のり	人参 ピーマン 小松菜 ねぎ(緑) 七草	ねぎ(白) 蓮根 大根 白菜 しょうが みかん	米 麦 白玉 パン粉 こんにやく	油 ごま	848 34.8	
9	木	コッパン& レモンハニー	冬野菜のシチュー 喫茶店のコーヒーゼリー	スパゲティサラダ	鶏肉	ツナ	牛乳 粉寒天	人参 ブロッコリー ほうれん草	玉ねぎ かぶ きゅうり しめじ	パン サラサ 米粉 砂糖 レモンハニー	油 バター ごま	793 30.2	
10	金	からっと ご飯	おおかマヨ和え さつま芋の味噌汁 フルーツ白玉		鶏肉 厚揚げ 鰹節	味噌	牛乳	人参 ねぎ(緑) ほうれん草	キャベツ ねぎ(白) しょうが 枝豆 みかん パイン 黄桃	米 麦 でん粉 さつま芋 砂糖 白玉 ナタデココ	油 マヨネーズ スターバ ごま	889 31.2	
13	月	成人の日											
14	火	麦ご飯	厚揚げと大根のオイスター煮 シルバーサラダ 牛乳寒天		鶏肉 厚揚げ		牛乳 粉寒天	人参 ねぎ(緑)	大根 ねぎ(白) きゅうり しょうが にんにく みかん	米 麦 白瀧 春雨 砂糖	油 マヨネーズ スターバ ごま	866 27.5	20.2 2.9
15	水	ツナピラフ	ポークビーンズ 海藻サラダ		ツナ 豚肉 ミックスビーンズ		牛乳 海藻ミックス	人参 いんげん カットマト	玉ねぎ 大根 きゅうり コーン マッシュルーム	米 じゃが芋 こんにやく	ごま油 バター ごま	845 33.2	30.2 2.6
16	木	かしわ飯	がめ煮 手作り梅ヶ枝餅	郷土料理紹介献立(福岡県) 学問の神様 菅原道真公に縁のある 福岡の銘菓です	鶏肉 厚揚げ		牛乳	★金時人参 いんげん	蓮根 ごぼう 干し椎茸 ゆで筍	米 ★里芋 こんにやく 白玉粉 米粉 こしあん	油 ごま油	824 31.8	31.2 2.9
17	金	ご飯	鯖のごま味噌焼き おおか和え のっぺい汁 はるか	毎月19日は 食育の日	鯖 鶏肉 鰹節 油揚げ 味噌		牛乳	人参 小松菜 ねぎ(緑)	大根 ごぼう ねぎ(白) えのき はるか	米 里芋 こんにやく	油 ごま	813 33.5	27.5 1.9
20	月	味噌 ラーメン	レバ-とホトトのカレー和え ヨーグルト		豚肉 レバ- なると 味噌		牛乳 ヨーグルト	人参 ニラ ねぎ(緑) ほうれん草	キャベツ もやし ねぎ(白) コーン しょうが にんにく	ゆで中華麺 じゃが芋 でん粉	油 ごま油	819 39.3	33.2 3.0
21	火	肉みそ丼	わかめスープ 野菜チップス	1/22は カレーの日!	豚肉 鶏肉 豆腐 味噌		牛乳 わかめ	★人参 ピーマン ねぎ(緑) いんげん かぼちゃ	玉ねぎ ねぎ(白) 蓮根 ゆでしょうが にんにく しいたけ	米 麦 さつま芋 でん粉	油	784 30.1	20.6 2.5
22	水	麦ご飯	ポークカレー ひじきのサラダ 一口ぶどうゼリー		豚肉 ハム		牛乳 チーズ ひじき	人参	玉ねぎ キャベツ きゅうり しょうが にんにく	米 麦 じゃが芋 ゼリー	油 カレールー	821 26.2	24.1 4.5
23	木	チキンライス	津田仙野菜のクラムチャウダー いちご入りワインゼリー	津田仙野菜の日	鶏肉 ベーコン アサリ		牛乳 生クリーム	人参 ★ブロッコリー トマトピューレ	玉ねぎ ★カブラ ★いちご マッシュルーム	米 じゃが芋 米粉 砂糖	油 バター	756 26.4	19.3 2.3
24	金	セルフ おにぎり	鮭の塩焼き 即席漬け すいとん汁 りんご	「はじめての給食献立」	鮭 鶏肉 油揚げ 味噌		牛乳 焼きのり	人参 ねぎ(緑) 小松菜	キャベツ きゅうり 大根 ごぼう ねぎ(白) しょうが りんご	米 すいとん		830 35.7	23.4 2.5
27	月	ひじき ご飯	鯛のさんが焼き 磯香和え 芋けんちん 千葉にんじんゼリー	「ちほの恵み献立」	鯛 鶏肉 豚肉 厚揚げ 油揚げ 大豆		牛乳 ひじき 焼きのり	人参 ほうれん草 葉ねぎ	ねぎ(白) 大根 しょうが えのき 椎茸	米 麦 里芋 こんにやく でん粉 ゼリー	ごま油 ごま	784 35.1	22.8 2.8
28	火	ご飯	鶏の米粉から揚げ 塩こうじ納豆和え 佐倉の味噌汁 みかん	「佐倉市統一献立」～育て元気なさくらっ子～	鶏肉 豚肉 納豆 油揚げ 味噌 鰹節		牛乳 さざみのり	人参 ねぎ(緑) ほうれん草 小松菜 葉ねぎ	白菜 蓮根 大根 ごぼう 切干大根 しょうが にんにく みかん	米 さつま芋 米粉	油	884 31.8	26.6 2.4
29	水	ソフトめん	ミートソース フレンチサラダ ミニきな粉揚げパン セレクトミルク	「昭和の懐かし献立」	豚肉 ハム 大豆 きな粉		牛乳	人参 ピーマン トマトピューレ	玉ねぎ セロリ キャベツ きゅうり にんにく みかん マッシュルーム	ソフトめん パン 砂糖 ミルク	油	832 32.6	23.7 2.3
30	木	蓮根の きんぴらご飯	大和芋のふわふわ汁 米粉の味噌蒸しパン	「佐倉のうまいもの自慢献立」	豚肉 鶏肉 味噌		牛乳	★金時人参 人参 小松菜 葉ねぎ	蓮根 大根 ごぼう 椎茸 えのき	米 大和芋 ★さつま芋 米粉 砂糖	油 ごま油 ごま	823 27.0	16.6 2.3
31	金	マーボー じゃが丼	春雨スープ フルーツヨーグルト		豚肉 鶏肉 味噌		牛乳 ヨーグルト	人参 ねぎ(緑) 小松菜	玉ねぎ しょうが にんにく ねぎ(白) 干し椎茸 みかん パイン 黄桃	米 麦 春雨 じゃが芋 でん粉 砂糖 ナタデココ	油 ごま油 ラー油	863 27.3	21.2 2.9

*材料の都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。

値上げラッシュ!って言うけど
給食費は大丈夫?

給食で使っている「米」「パン」代金は、佐倉市からの補助で購入しています。今後も佐倉市と協力して、給食費を値上げすることなく、おいしい給食を提供できるよう取り組んでまいります。

今月の地産地消!

米・さつま芋・大和芋・里芋・蓮根・大根・白菜・ほうれん草・小松菜・ねぎ・葉ねぎ・しょうが・しいたけ・米粉・味噌・塩こうじ

佐倉の有機野菜

★小出農園さんの里芋(16日)、さつま芋(30日)、金時人参(16日、30日)
★秋森さんの人参(21日)

基準値	830	18.4~27.6
今月の平均値	827 31.3	23.0 2.5



1月24日から30日は「全国学校給食週間」! 佐倉市統一献立もあります!