



1月 予定献立表



今月は佐倉市産の「有機米」を使用します



根郷中学校
給食HP
QRコード

令和7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	
					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)
		牛乳	主食	おかず(主菜・副菜・デザート)	1群	2群	3群	4群	5群	6群		
					肉・魚・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	たんぱく質(g)	食塩相当量(g)
8	木		七草入りごまじゃこご飯	松風焼き 紅白白玉汁 さつま芋プリン	鶏肉 豚肉 油揚げ 味噌	牛乳 わかめ 青のり ちりめんじゃこ	人参 小松菜 ねぎ(緑) 七草	蓮根 ねぎ(白) 大根 椎茸	米 麦 バン粉 さつま芋 白玉もち	油 ごま	846 34.0	20.1 2.4
9	金		麦ご飯	じゃが芋のカレーそぼろ煮 ★ ねぎのナムル 中華ドーナツ	豚肉 豆腐 おから	牛乳	人参 ねぎ(緑) ほうれん草 いんげん	玉ねぎ ねぎ(白) もやし にんにく	米 麦 じゃが芋 しらたき 砂糖 ホットケーキミックス	油 ごま油 バター ごま	831 25.6	21.4 1.3
12	月	成人の日										
13	火		マーボーじゃが丼	春雨スープ ♥ 特盛・杏仁豆腐	豚肉 鶏肉 味噌	牛乳 粉寒天	人参 ねぎ(緑) 小松菜	玉ねぎ ねぎ(白) 干し椎茸 しょうが にんにく 黄桃	米 麦 じゃが芋 でん粉 砂糖	油 ごま油 ラー油	867 29.7	22.4 2.7
14	水		ご飯	♥ チキン南蛮(タルタル) 海藻サラダ アサリと小松菜の味噌汁	鶏肉 アサリ 油揚げ 味噌	牛乳 海藻ミックス	人参 ねぎ(緑) 小松菜	大根 きゅうり コーン ねぎ(白) えのき	米 でん粉	油 ごま油 ごま タルタルソース	801 31.4	27.5 2.8
15	木		かしわ飯	豚汁 手づくり梅が枝餅	鶏肉 豚肉 豆腐 味噌	牛乳	人参 ねぎ(緑)	大根 ごぼう ねぎ(白)	米 さつま芋 こんにやく 白玉粉 米粉 こしあん	油 ごま油	822 30.6	20.3 2.1
16	金		セサミトースト	ポークビーンズ ひじきのサラダ 一口桃ゼリー	豚肉 鶏肉 ミックスビーンズ	牛乳 チーズ ひじき	人参 カットマト	玉ねぎ キャベツ きゅうり しょうが にんにく	パン じゃが芋 蜂蜜 ゼリー	油 バター ごま	831 33.2	31.0 3.2
19	月		おかいさん	郷土料理紹介献立(和歌山県) 鯖の味噌煮 すろっぽ 豆腐となめこの味噌汁 はるか	鯖 豆腐 油揚げ 味噌	牛乳 わかめ	人参 ねぎ(緑) 小松菜	ねぎ(白) なめこ 切干大根 しょうが はるか	米 砂糖	ごま油	806 33.5	23.2 3.2
20	火		麦ご飯	厚揚げと大根のオイスター煮 シルバーサラダ ♥ マシュマロコーン	鶏肉 ハム 厚揚げ	牛乳	人参 ねぎ(緑)	大根 ねぎ(白) キャベツ きゅうり しょうが にんにく	米 麦 しらたき 春雨 マシュマロ コーンフレーク	油 バター マヨネーズタイプ ごま	884 29.8	26.5 2.1
21	水		キムチチャーハン	ヤンニョムチキン トックスープ ヨーグルト	鶏肉 豚肉	牛乳 ヨーグルト わかめ	人参 ねぎ(緑) ニラ しょうが にんにく	ねぎ(白) 玉ねぎ えのき 干し椎茸 白菜キムチ しょうが にんにく	米 でん粉 トック	油 ごま油	773 37.4	21.0 2.9
22	木		麦ご飯	ポークカレー ブロッコリーサラダ 一口ぶどうゼリー	豚肉 ツナ	牛乳 粉チーズ	人参 ブロッコリー	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 ごま油 カレールー ごま	833 26.0	25.6 2.8
23	金		わかめご飯	おでん 切干大根のごまマヨ和え プチたい焼き	鶏肉 がんもどき 竹輪 揚げポル はんぺん うずら卵	牛乳 昆布 わかめ	人参 ほうれん草	大根 切干大根	米 こんにやく プチたい焼き	マヨネーズタイプ ごま	824 31.0	23.7 3.1
26	月		セルフおにぎり	「はじめての給食献立」 鮭の塩焼き パリポリ和え すいとん汁 りんご	鮭 鶏肉 油揚げ	牛乳 焼きのり	人参 ねぎ(緑) 小松菜	大根 ごぼう ねぎ(白) キャベツ きゅうり りんご 梅干し つぼ漬	米 すいとん こんにやく		821 34.0	22.8 2.4
27	火		セレクト揚げパン	「昭和レトロ献立」 ミニソフトめん&ミートソース マカロニサラダ	豚肉 大豆 ハム きな粉	牛乳	人参 カットマト ピーマン	玉ねぎ セロリ きゅうり コーン マッシュルーム にんにく	パン マカロニ ソフトめん 砂糖	油 マヨネーズタイプ ココア	825 33.7	25.3 2.8
28	水		のりおかかご飯	「ちばの恵み献立」 鯛のつみれ汁 里芋の味噌がらめ ちばにんじんゼリー	鯛 鶏肉 厚揚げ 味噌	牛乳 焼きのり	人参 ねぎ(緑) 小松菜	ねぎ(白) 大根 ごぼう しょうが	米 大和芋 里芋 でん粉 砂糖 蜂蜜	油 ごま	783 26.2	18.9 2.4
29	木		ご飯	「佐倉市統一献立」～育て元気なさくらっ子～ 鶏の米粉から揚げ シャキッと和え 佐倉の味噌汁 みかん	鶏肉 豚肉 ツナ 厚揚げ 味噌	牛乳	人参 ねぎ(緑) ほうれん草 小松菜	白菜 大根 蓮根 ごぼう ねぎ(白) 切干大根	米 米粉 さつま芋	油 ごま	804 34.5	21.2 2.4
30	金		キャロットピラフ	～食べて学ぼう佐倉学～「津田仙献立」 西洋野菜のシーフードシチュー いちご入りワインゼリー	鶏肉 ベーコン アサリ エビ イカ	牛乳 生クリーム	人参 ピーマン 赤ピーマン ブロッコリー	玉ねぎ にんにく カリフラワー しめじ いちご	米 米粉 じゃが芋 砂糖	油 バター	759 31.3	17.6 2.6

* 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。



有機米を食べよう♪

1月は、佐倉市の小中学校全校で「有機米月間」として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くださいました。
よく味わっていただきましょう。

「有機米月間」!



今月の地産地消♪

米・さつま芋・大和芋・里芋・蓮根・大根・ごぼう・白菜・ほうれん草・小松菜・ねぎ・葉ねぎ・しょうが・椎茸・米粉・味噌

給食で使っている「米」
「パン」の代金は、佐倉市からの
援助で購入しています!

裏面も
見てね♪