



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

今月の目標: •感染症予防強化月間
•給食について知ろう

令和7年度 佐倉市立根郷中学校



日	曜日	献立名	主な材料と働き						栄養量				
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー (kcal)	脂質 (g)			
		牛乳	主食	おかず(主菜・副菜・デザート)	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	七草入りごまじやご飯	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 ちりめんじやこ	人参 小松菜 ねぎ(緑) 七草	蓮根 ねぎ(白) 大根 椎茸	米 麦パン粉 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 麦じやが芋 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	マー婆じやが丼	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 じやが芋 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 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 油揚げ 味噌	牛乳	人参 ねぎ(緑)	大根 ごぼう ねぎ(白)	米 さつま芋 こんにゃく 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 ミックスピーンズ ひじき	牛乳 チーズ	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 じやが芋 蜂蜜 ゼリー	油 バター ごま	831 33.2	31.0 3.2		
19	月	郷土料理紹介献立【和歌山県】			毎月19日は食育の日	鯖の味噌煮 すろっぽ 豆腐となめこの味噌汁 はるか	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 ❤マッシュマロコーン	鶏肉 ハム 厚揚げ		人参 ねぎ(緑)	大根 ねぎ(白) キヤベツ きゅうり しょうが にんにく	米 麦 しらたき 春雨 マッ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	ヤンニヨムチキン 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	773 37.4	21.0 2.9		
22	木	麦ご飯	ポークカレー プロッコリーサラダ 一口ぶどうゼリー	豚肉 ツナ		牛乳 粉チーズ	人参 プロッコリー	玉ねぎ キャベツ きゅうり しょうが にんにく	米 麦 じやが芋 ゼリー	833 26.0	25.6 2.8		
23	金	わかめご飯	おでん 切干大根のごママヨ和え チヂミ	鶏肉 がんもどき 竹輪 揚げポール 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 こんにゃく 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	鮭の塩焼き バリボリ和え 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) キヤベツ きゅうり りんご 梅干し つぼ漬	米 すいとん こんにゃく	821 34.0	22.8 2.4		
27	火	セレクト揚げパン	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	825 33.7	25.3 2.8		
28	水	のりおかかご飯	鰯のつみれ汁 里芋の味噌がらめ ちばにんじんゼリー	鰯 鶏肉 厚揚げ 鰯節 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 佐倉の大和芋♪	783 26.2	18.9 2.4		
29	木	ご飯	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 蓼根 ごぼう ねぎ(白) 切干大根	米 米粉 さつま芋	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 プロッコリー	玉ねぎ にんにく カツラブー しめじ いちご	米 米粉 じやが芋 砂糖	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♪

「有機米月間」!

1月は、佐倉市の中学校で「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く、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。

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

給食で使用している「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♪



基準値
27.4~41.5
18.4~27.6
2.5未満

今月の平均値
31.3
819
23.0
2.5