

ひにち	ようび	きょうりゅう	しゅしょく	おかず	おもなざいりょうとはたらき				えいようか			
					エネルギーのもとになる		からだをつくるもとになる		からだのちょうしをととのえる		エネルギー (kcal)	しじつ (g)
					たんすいかぶつ	しじつ	たんぱくしつ	むきしつ (カルシウム)	ビタミン・むきしつ		たんぱくしつ (g)	食塩相当量 (g)
13	火	○	ラッキーさんのリクエストこんだて(☆じりし)		パン さとう	マーガリン	きなこ だいす	ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ にんじん	667	28.3	
			きなこトースト	ポークビーンズ ☆チーズいしサラダ	じゃがいも	バター	ぶたにく	チーズ	トマト パセリ キャベツ	26.3	2.7	
14	水	○	ごはん (かつおぶりかけ)	ラッキーにんじんコロッケ (ソース) みそしる たくあんあえ ひとくちぶどうゼリー	じゃがいも こめ こむぎこ	あぶら こま	ぶたにく みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ こんぶ	たまねぎ にんじん えのきたけ はくさい キャベツ きゅうり	662	19.7	
15	木	○	小正月(こしょうがつ)		パンこ さとう	ゼリー	とうふ かつおぶし		だいこん	22.8	2.8	
			ごはん	まつかぜやき ちくぜんに なっとうあえ しらたまいりみずようかん	こめ パンこ さとう あん	ごま あぶら	とりにく みそ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しょうが	738	20.0		
16	金	○	ぶたこま オイスターどん (ごはん)	みそワントンスープ てづくりスイートポテト	さといも		ぶたにく	あおのり	ごぼう たけのこ えだまめ	34.1	2.3	
					しらたまもち	うすらたまご	なっとう かつおぶし	こまつな	2.6			
19	月	○	6年生のこんだて① K.S. さん「ふゆのおいしいしょくざいををつかった」給食・給食費再振替日						709	20.1		
			さつまいも ごはん	ふゆのこめこチャウダー せいようやさいのマリネ おふうスク チーズ	こめ さとう さつまいも	バター あぶら	ベーコン ふ ハム	ぎゅうにゅう こんぶ チーズ	たまねぎ れんこん はくさい	649	23.1	
20	火	○	うめちりめんごはん	のっぺ むらさきあえ みかん	じゃがいも	こめこ	きなこ		カリフラワー レモン にんにく	20.9	2.1	
					和歌山県(わかやまけん)のきょうどりょうい・とくさんひんをしょうかいする給食						608	15.8
21	水	○	ごはん	ヤンニョムチキン わかめスープ ナムル	こめ むぎ	ごま あぶら	うすらたまご	ぎゅうにゅう	うめ しそ だいこん にんじん	21.4	2.5	
					さといも		あぶらあげ	ちりめんじゃこ	いんげん はくさい えのきたけ	2.5		
22	木	○	ポークカレー (むぎごはん)	しおこうじサラダ ヨーグルト	ちくわ	かつおぶし			こまつな みかん			
					6年生のこんだて② H.A. さん「かんこくをしてみよう」給食						617	22.2
23	金	○	ごはん	ヤンニョムチキン わかめスープ ナムル	こめ さとう	あぶら ごま	とりにく	ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ ねぎ	20.9	2.6	
					かたくりこ	ごまあぶら	ハム	わかめ	もやし ほうれんそう にんじん			
24	土	○	ポークカレー (むぎごはん)	しおこうじサラダ ヨーグルト	こめ むぎ	あぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんにく しょうが たまねぎ	681	20.9	
					じゃがいも		ツナ	チーズ	にんじん ブロッコリー	25.2	2.2	
25	金	○	キムタクごはん	ぎょうざ はるさめスープ ごまだんご	さとう		ヨーグルト		カリフラワー キャベツ パセリ			
					6年生のこんだて③ K.T. さん「ちゅうかりょうりがいっぱい」給食						654	19.8
26	月	○	まぜまぜ オムライス	おだんごスープリン ひじきのマリネ プリン	こめ むぎ	あぶら	ベーコン	ぎゅうにゅう	だいこん はくさい にんじん	654	19.8	
					はるさめ	ごまあぶら	ぶたにく		たまねぎ こまつな	21.2	2.6	
27	火	○	みそにこみうどん	いそべあげ (ししゃも・ちくわ) スタミナサラダ バナナ	かたくりこ	ごまだんご	たまご					
					☆1月24日～30日は全国学校給食週間(ぜんこくがっこうきゅうしょくしゅうかん)です☆						695	26.1
28	水	○	わかめごはん	あつあげのそろぼに キャベツのパリポリづけ あおりんごグミ	こめ パンこ	あぶら パター	とりにく	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん グリンピース	695	26.1	
					かたくりこ		たまご	ひじき	はくさい キャベツ	25.0	2.7	
29	木	○	ごはん	とりのこめこからあげ さくらのみそしる シャキッとあえ	じゃがいも	さとう	ぶたにく	チーズ				
					6年生のこんだて④ S.Y. さん「ふゆのさむさよ とんでいけ」給食						631	23.4
30	金	○	ごはん	さわらのさいきょうやき なべふうスープ きんぴられんこん	うどん さとう	あぶら	ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんにく だいこん にんじん	631	23.4	
					こむぎこ	ごまあぶら	あつあげ	あおのり	しいたけ こまつな ねぎ	26.7	3.1	
31	土	○	わかめごはん	あつあげのそろぼに キャベツのパリポリづけ あおりんごグミ	かたくりこ		ししゃも たまご	ぶたにく	キャベツ きゅうり バナナ	26.7	3.1	
					6年生のこんだて⑤ T.Y. さん「ふゆのさむさよ とんでいけ」給食						625	17.7
32	日	○	ごはん	とりのこめこからあげ さくらのみそしる シャキッとあえ	こめ むぎ	ごま あぶら	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ たけのこ	625	17.7	
					さとう		あつあげ	わかめ	しいたけ えだまめ キャベツ	22.9	2.3	
33	月	○	ごはん	とりのこめこからあげ さくらのみそしる シャキッとあえ	グミ				きゅうり だいこん			
					そだて！げんきなさくらっ給食(しないういつこんだて)						672	23.0
34	火	○	ごはん	とりのこめこからあげ さくらのみそしる シャキッとあえ	こめ こめこ	あぶら	とりにく	みそ	しょうが だいこん ねぎ	672	23.0	
					さつまいも	ごま	ぶたにく	とうふ	ごぼう れんこん こまつな	26.8	2.4	
35	水	○	ごはん	とりのこめこからあげ さくらのみそしる シャキッとあえ	さとう		あつあげ		ほうれんそう はくさい にんじん			
					6年生のこんだて⑥ Y.S. さん「ふゆのさむさよ とんでいけ」給食						672	23.0
36	木	○	ごはん	さわらのさいきょうやき なべふうスープ きんぴられんこん	こめ さとう	あぶら	さわら みそ	ぎゅうにゅう	だいこん にんじん しめじ	596	17.6	
					かたくりこ	ごまあぶら	とりにく		はくさい もやし ねぎ	26.0	2.3	
37	金	○	ごはん	さわらのさいきょうやき なべふうスープ きんぴられんこん	ごま		ぶたにく		れんこん			
					6年生のこんだて⑦ Y.S. さん「ふゆのさむさよ とんでいけ」給食						596	17.6

※ 食材等の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

☆ 使用食材の中で太字になっているものは、佐倉市やその周辺でとれたものです。

※ たんぱく質の基準値は摂取エネルギーの13～20%です。

※ 脂質の基準値は摂取エネルギーの20～30%です。

学校給食摂取基準

当月平均

650	18.1
26.8	2.0
657	21.2
24.8	2.5

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、佐倉の良さに気づき、愛着が一層深まる機会となればと考えています。内郷小学校は28日です。

☆12月のラッキーさん☆

3年1組

さんでした！

13日(火)にリクエストしたものが 出ます♪おたのしみ！

1年生のさつまいもが 給食に登場します

1年生が生活科の授業で育てていたさつまいもを1月に収穫しました。枯れたつるをひっぱると土の中からたくさんのさつまいもが出てきて、子供たちから歓声が上がっていました。そのさつまいもが、いよいよ今月の給食に登場します。マークの料理が目印です。お楽しみに！

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。

☆6年生の考えたこんだてが登場します☆

12月に6年生が家庭科の授業「こんだてを工夫して」の中で、給食の献立を考えました。授業の中で、献立を立てる際には栄養のバランスだけでなく、いりどりや、食材の旬、季節感、味つけの組み合わせ、予算などいろいろな事を考えなくてはいけないということを知り、それぞれテーマを持った個性ある献立を立ててくれました。

1・2月の給食では、6年生が考えた献立のうちのいくつかが実際に登場します。楽しみにしててください。

給食はおいしく食べられる教材です！

子どもたちは、学校給食の献立を通じて、食品の産地や栄養的な特徴を学んだり、教科で学んだことに関連した食品や料理を食べて、学習内容を確認したりすることが出来ます。どのような献立があるのかを献立表を見て確認してみましょう。

学校給食の献立の移りかわり

明治22年 昭和22年 昭和25年 昭和40年 昭和52年

おにぎり・揚げ・煮物の漬物 ミルク(脱脂粉乳)・トマトシチュー コッペパン・ミルク(脱脂粉乳)・ポタージュスープ・コロック・せんキャベツ・マーガリン ソフトめんのカレーあんかけ・牛乳・豆腐あえ・味噌(黄身)・チーズ カレーライス・牛乳・ほもみ・栗(黄身)・バナナ・スープ