

裏面に  
朝ベジレシピ  
あります！



# 1月 こんだてよていひょう (家庭数配付)

☆こんげつのもくひょう：きゅうしょくについてかんがえよう☆



佐倉市立内郷小学校

2026年 January

★ 給食のお米とパンは、佐倉市の補助金で購入しています★

ひ に ち	よ う び	き ゅ う に 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			
					たんすいかぶつ	ししつ	たんぱくしつ	むきしつ (カルシウム)	ビタミン・むきしつ			
13	火	○	ラッキーさんのリクエストこんだて(☆じるし)		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	ポークピーンズ ☆チーズリリサラダ	じゃがいも	バター	ふたにく	チーズ	トマト パセリ キャベツ ブロッコリー	26.3	2.7	
14	水	○	ごはん (かつおふりかけ)	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 パンこ	あぶら ごま さとう	ふたにく みそ あぶらあげ とうふ	ぎゅうにゅう わかめ こんぶ かつおぶし	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)		こめ パンこ	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	
			ごはん	まつかせやき ちくせんに なつとうあえ しらたまいりみずようかん	さとう あん さといも しらたまち	あぶら	ふたにく うすらたまご なつとう	あおのり かつおぶし	ごぼう たけのこ えだまめ こまつな キャベツ	34.1	2.3	
16	金	○	ぶたこま オイスターどん (ごはん)	みそワンタンスープ てづくりスイートポテト	こめ かたくりこ さとう ワンタン さつまいも	あぶら バター ごまあぶら なまクリーム	ふたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ えのきたけ もやし はくさい ねぎ こまつな	709	20.1	
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つかった」給食・給食費再振替日									
			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 おふラスク チーズ	こめ さとう さつまいも じゃがいも	バター あぶら こめこ	ベーコン ふ ハム きなこ	ぎゅうにゅう こんぶ チーズ	たまねぎ れんこん はくさい キャベツ にんじん ブロッコリー カリフラワー レモン にんにく	649	23.1	
20	火	○	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									
21	水	○	うめちりめんごはん	のっぺ むらさきあえ みかん	和	こめ むぎ さといも	ごま あぶら	うすらたまご あぶらあげ ちくわ	ぎゅうにゅう ちりめんじゅこ かつおぶし	うめ しそ だいこん にんじん いんげん はくさい えのきたけ こまつな みかん	608	15.8
			6年生のこんだて② H.A. さん「かんこくをしってもらう」給食									
22	木	○	ごはん	ヤンニヨムチキン わかめスープ ナムル	こめ さとう かたくりこ	あぶら ごま ごまあぶら	とりにく ハム	ぎゅうにゅう わかめ	にんにく たまねぎ ねぎ もやし ほうれんそう にんじん	617	22.2	
23	金	○	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 じゃがいも さとう	あぶら	ふたにく ツナ	ぎゅうにゅう チーズ ヨーグルト	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ブロッコリー カリフラワー キャベツ バセリ	681	20.9	
			6年生のこんだて③ K.T. さん「ちゅうかりょういがいっぽい」給食									
26	月	○	キムタクごはん	ぎょうざ はるさめスープ ごまだんご	こめ むぎ はるさめ かたくりこ	あぶら ごまあぶら ごまだんご	ベーコン ふたにく たまご	ぎゅうにゅう だいこん	たまねぎ はくさい にんじん こまつな	654	19.8	
			ませませ オムライス	おだんごスープ ひじきのマリネ プリン	としょ いりんかい よみきかせ	こめ パンこ かたくりこ じゃがいも	あぶら バター さとう	とりにく たまご ふたにく	ぎゅうにゅう ひじき チーズ	たまねぎ にんじん グリンピース はくさい キャベツ	25.0	2.7
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	うどん さとう こむぎこ かたくりこ	あぶら ごまあぶら	ふたにく みそ あつあげ ししゃも	ぎゅうにゅう ちくわ あおのり たまご ふたにく	にんにく だいこん にんじん しいたけ こまつな ねぎ ごぼう キャベツ きゅうり バナナ	631	23.4	
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 むぎ さとう グミ	あぶら	とりにく あつあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ えだまめ キャベツ きゅうり だいこん	625	17.7	
29	木	○	ごはん	とりのこめこからあげ さくらのみそしる シャキっとあえ	こめ こめこ さつまいも さとう	あぶら ごま	とりにく ふたにく とうふ あつあげ	ぎゅうにゅう	にんにく しょうが だいこん ねぎ ごぼう れんこん こまつな ほうれんそう はくさい にんじん	672	23.0	
			6年生のこんだて④ S.Y. さん「ふゆのさむさよ とんていけ」給食									
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	和	こめ さとう	あぶら ごまあぶら ごま	さわら みそ とりにく ふたにく	ぎゅうにゅう だいこん にんじん しめじ はくさい もやし ねぎ れんこん	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	650	18.1
	26.8	2.0
当月平均	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、佐倉の良さに気付き、  
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♪おたのしみに！

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11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  
料理が自印です。お楽しみに！



有機米を食べよう♪

1月は、佐倉市の中学校全校で「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！



☆6年生の考えたこんだてが登場します☆

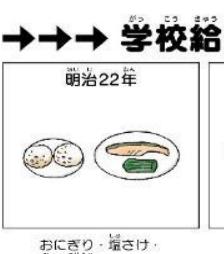
12月に6年生が家庭科の授業「こんだてを工夫して」の  
中で、給食の献立を考えました。授業の中で、献立を立てる  
際には栄養のバランスだけでなく、いろいろや、食材の旬、  
季節感、味つけの組み合わせ、予算などいろいろな事を  
考えなくてはいけないということを知り、それぞれテーマを  
持った個性ある献立を立ててくれました。

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  
ていてください。



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  
とができます。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  
おにぎり 塩かけ 菜の漬物

昭和22年  
ミルク(脱脂粉乳)・トマトシチュー

昭和25年  
コッペパン・ミルク(脱脂粉乳)・ボタージュスープ・ロッケン・せんキャベツ・マーガリン

昭和40年  
ソフトめんのカレーあんかけ・牛乳・日高あえ・東物(黄桃)・チーズ

昭和52年  
カレーライス・牛乳・塩もみ・東物(バナナ)・スープ

※献立のNPSは、献立満足度日本一を目標としています。

今月の給食と  
くらべたり、ご家庭で  
給食の思い出を語したり  
してみませんか？