

裏面に
朝ベジレシピ
あります！



2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：たべものとけんこうのかんけいについてしろう☆

2026年 February

✿ 給食のお米とパンは、佐倉市の補助金で購入しています ✿

佐倉市立内郷小学校

ひ に ち	よ う び	き ょう う に ゆ 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		からだのちゅうしをととのえる				
2	月	○	ビビンバ (むぎごはん)	はくさいとたまごのスープ アセロラゼリー	ごめ むぎ さとう ゼリー かたくりこ	ごまあぶら あぶら	たまご みそ ふたにく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん たけのこ もやし にんにく えのきだけ	ほうれんそう にんにく しょうが はくさい しめじ	はくさい	609	17.0
3	火	○	ごはん	いわしハンバーグ ふくまめ とりにくとだいこんのみぞに チーズいりおひたし	ごめ さとう	あぶら	いわし みそ とりにく ちくわ かつおぶし	ぎゅうにゅう だいす	しょうが にんじん だいこん はくさい こまつな	617	17.9		
4	水	○	ハヤシライス (むぎごはん)	フロックリーとツナのサラダ ひとくちりんごゼリー	ごめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら	ツナ ふたにく	ぎゅうにゅう	しょうが にんにく にんじん たまねぎ フロックリー コーン キャベツ りんご	630	19.4		
5	木	○	むぎごはん	ラッキーにんじんクロッケ (ソース) みそしる ごまみそあえ	ごめ むぎ じゃがいも さとう こむぎこ	あぶら ごま	ふたにく みそ あぶらあげ とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	たまねぎ にんじん だいこん はくさい こまつな キャベツ	652	20.3		
6	金	○	マルゲリータふう トースト	ラビオリースープ イタリアンサラダ はちみつレモンゼリー	パン さとう	あぶら	ベーコン ハム	ぎゅうにゅう	トマト たまねぎ にんじん はくさい こまつな キャベツ フロックリー カリフラワー	654	21.9		
9	月	○	まーぼーどうふどん (むぎごはん)	いろどりナムル バナナ	ごめ むぎ かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら ごま	ふたにく みそ とうふ ハム	ぎゅうにゅう	にんにく しょうが にんじん しいだけ にら ねぎ もやし キャベツ バナナ	629	17.5		
10	火	○	ごはん	とりのうめみそやき とんじる パリポリづけ しらたまいりみずようかん	ごめ さとう さといも あん しらたまもち	あぶら ごまあぶら ごま	とりにく みそ ふたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	うめぼし だいこん ごぼう にんじん しいだけ こまつな ねぎ キャベツ きゅうり	635	18.6		
11	水				けんこくきねんの日(しゅくじつ)								
12	木	○	おやこどん (ごはん)	いものこじる ごまあえ	ごめ さとう いももち さとう	ごま	とりにく たまご かまぼこ	ぎゅうにゅう	たまねぎ しいだけ こまつな ごぼう にんじん だいこん はくさい えのきだけ ねぎ きゅうり もやし	664	21.1		
13	金	○	ナポリタン	ふゆのこめこチャウダー ココアういろう	スパゲッティ ごめこ さとう	あぶら バター	ふたにく ソーセージ ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム ほうれんそう れんこん はくさい ピーマン	662	22.6		
16	月	○	ランチさんのリクエストこんだて(☆じるし) さんしょく そぼろどん (ごはん)	にくだんごのみそしる ☆ポパイサラダ	ごめ さとう	あぶら	たまご とうふ とりにく みそ ふたにく	ぎゅうにゅう わかめ のり	しょうが えだまめ だいこん にんじん たまねぎ はくさい ほうれんそう えのきだけ	644	21.7		
17	火	○	ごはん	ハンバーグ やさいスープ とりとキャベツのあえもの ひとくちぎゅうにゅうプリン	ごめ パンこ さとう	あぶら ごま ごまあぶら	ふたにく たまご とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ はくさい マッシュルーム キャベツ もやし	615	19.2		
18	水	○	ごはん	ホキのレモンに ふゆのこんさいじる おかかサラダ	ごめ さとう かたくりこ さつまいも	あぶら ごま	ホキ みそ あぶらあげ かつおぶし	ぎゅうにゅう	レモン ごぼう にんじん だいこん れんこん はくさい こまつな ほうれんとう	604	17.1		
19	木	○	チュモッパ	タッカルビ タッカンマリ	ごめ さとう じゃがいも さつまいも	ごまあぶら ごま マヨネーズ	とりにく のり	ぎゅうにゅう	だいこん はねぎ にんにく しょうが エリンギ キャベツ たまねぎ ねぎ	657	4.9		
20	金	○	ごはん	さばのしちみやき たぶ いそかあえ みかん	ごめ さとう さといも	ごま あぶら	さば かまぼこ とりにく ふ あつあげ	ぎゅうにゅう	にんにく にんじん ごぼう みかん れんこん しいだけ ねぎ キャベツ こまつな きゅうり	643	23.7		
23	月				てんのうたんじょうび(しゅくじつ)								
24	火	○	ポークカレー (むぎごはん)	ひじきのマリネ ヨーグルト	ごめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら	ふたにく ハム	ぎゅうにゅう チーズ ひじき ヨーグルト	にんにく しょうが たまねぎ にんじん フロックリー	678	20.8		
25	水	○	ごはん	とりにくのすっぱに ワンタンスープ はるさめサラダ ひとくちマンゴーゼリー	ごめ さとう はるさめ ゼリー	ごまあぶら	とりにく ハム ふたにく たまご	ぎゅうにゅう	しょうが にんにく はくさい えのきだけ ねぎ こまつな にんじん きゅうり キャベツ	672	20.6		
26	木	○	ガーリックライス	とりのハーブレモンむし ポークビーンズ ひとくちぶどうゼリー	ごめ じゃがいも ゼリー	バター あぶら	とりにく ふたにく だいす	ぎゅうにゅう	にんにく コーン にんじん パセリ レモン 玉ねぎ トマト	625	16.0		
27	金	○	ぶたこま オイスターどん (ごはん)	タンタンスープ ぐりとぐらのかすてら としょいりんかいよみきかせ	ごめ さとう かたくりこ こむぎこ	あぶら バター ごまあぶら なまクリーム	ふたにく みそ とうふ たまご とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ えのきだけ こまつな きくらげ もやし ねぎ	734	26.5		
※ 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。											650	18.1	
											26.8	2.0	
※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。											当月平均	24.8	
学校給食摂取基準											657	21.2	
当月平均											24.8	2.5	

津田仙が広めた西洋野菜 ブロックリーとカリフラワー

ブロックリーとカリフラワーは佐倉の先覚者・津田仙が広めた西洋野菜です。どちらも寒い冬が旬の野菜で、つぼみの部分を食べます。キャベツと同じアブラナ科の仲間です。ゆでてサラダにしたりスープに入れたりと、冬の食卓に彩りを添えてくれます。

ブロックリーは、緑黄色野菜で、βカロテンやビタミンC、カリウム、食物繊維など栄養が豊富に含まれます。カリフラワーは、ブロックリーが白く変化して作られた野菜です。白くても栄養豊富で、かぜを予防するビタミンCがたっぷりです。今は、白だけでなく、オレンジや紫色など、色とりどりのカリフラワーもお店に並んでいます。

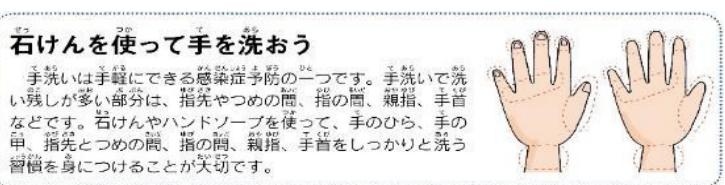


☆1月のランチさん☆



3年1組
Kせんせい
でした！

16日にリクエストしたものが
出ます。お楽しみに！



佐倉学で朝ベジ♪

ブロッコリーとツナのサラダ

<材料4人分>

ブロッコリー (小房に分ける)	1/2株
キャベツ (せん切り)	3枚
にんじん (せん切り)	1/4本
ツナ缶 (汁を切る)	1缶 (約70 g)
ホールコーン缶 (汁を切る)	大さじ4
A	
油	小さじ2
酢	小さじ1
しょうゆ	小さじ2
砂糖	小さじ1
塩	小さじ1/2
こしょう	少々



<作り方>

- ① 野菜をゆでて水気をよく切って冷ます。
 - ② Aを合わせてドレッシングを作る。
 - ③ ①とツナ、コーン、②を和える。
- ★ツナ缶の塩分量によって、加える塩の量を加減してください。
- ★野菜は冷凍食品やカット野菜などすぐに使えるものがおすすめです。

ブロッコリー・キャベツ
とうもろこしは津田仙が
日本に広めた西洋野菜です。

