



1月のよていこんだてひょう
















給食の「米」「パン」の代金は、佐倉市からの補助で購入しています。



令和7年度

※材料入荷などの都合により、予定献立を変更することがあります。ご了承ください。

佐倉市立印南小学校

		こ ん だ て		お も な ざ い り ょ う			え い よ う か	
ひにち	ようび	しゅしよく	こぎゅうにゆう おかず・デザート	からだをつくる (あか)	からだのちようしを ととのえる (みどり)	ねつやちからの もとなる (きいろ)	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	しつ (g) 食塩相当量 (g)
9	金	むぎごはん	 まつかぜやき ツナマヨあえ さつまじる ひとくちいちごぎゅうにゆうプリン	ぎゅうにゆう とりにく ぶたにく みそ とうにゆう ツナ あぶらあげ	にんじん ねぎ こまつな もやし だいこん ごぼう ちようほうな	こめ むぎ パンこ さとう ごま さつまいも ノンエッグマヨネーズ プリン	676 30.6	24.4 2.2
13	火	むぎごはん	 なまあげのマーボーいため ねぎのナムル りんご 朝ベジレシビ	ぎゅうにゆう なまあげ ぶたにく みそ	にんじん ねぎ なら もやし しいたけ ほうれんそう りんご	こめ むぎ かたくりこ ごまあぶら さとう ごま	629 26.3	23.4 1.8
14	水	むぎごはん	 みそだれやきにく グリーンサラダ のっぺいじる	ぎゅうにゆう ぶたにく みそ とりにく	にんじん ブロッコリー キャベツ きゅうり だいこん ほうれんそう ねぎ	こめ むぎ かたくりこ ごまあぶら さとう ごま あぶら さともいも こんにやく	624 30.7	22.2 2.1
15	木	さんしよく そぼろごはん	 やさいチップス やまといものふわふわじる スイートスプリング(かんきつつい)	ぎゅうにゆう とりにく だいず たまご なまあげ スイートスプリング(かんきつつい)	にんじん いんげん かぼちゃ はねぎ だいこん こまつな えのきだけ スイートスプリング	こめ むぎ さとう さつまいも じゃがいも やまといも あぶら かたくりこ	653 26.3	20.1 1.8
16	金	むぎごはん	 モウカサメのレモンづけ いもに ヨーグルト	ぎゅうにゆう モウカサメ ぶたにく ヨーグルト	にんじん しめじ ねぎ こまつな	こめ むぎ かたくりこ さとう あぶら さともいも こんにやく	651 28.4	17.8 2.1
毎月19日は食育の日 一汁三菜の献立		19	 サワラのねぎみそやき あおなのゴママヨあえ さわにわん	ぎゅうにゆう サワラ みそ かまぼこ ぶたにく	にんじん ねぎ こまつな チンゲンサイ ごぼう だいこん えのきだけ みずな	こめ むぎ さとう ごま ノンエッグマヨネーズ	581 28.4	19.0 2.0
20	火	もずくどん	 はるさめいりにくだんごスープ かたぬきチーズ	ぎゅうにゆう もずく とりにく ぶたにく チーズ	にんじん たまねぎ ピーマン コーン ねぎ きくらげ もやし こまつな はくさい	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ はるさめ ごまあぶら	604 27.5	19.5 2.4
21	水	テーブル ロール	 チリコンカン ひじきのマリネ ミルメークコーヒー	ぎゅうにゆう だいず ぶたにく とりにく レッドギドニー ベーコン ハム ひじき チーズ	にんじん たまねぎ トマト パセリ きゅうり	パン あぶら さとう ミルメーク	622 26.4	23.7 2.5
22	木	チキン カレーライス	 ごぼうサラダ ひとくちレモンゼリー	ぎゅうにゆう とりにく ハム	にんじん たまねぎ りんご ごぼう きゅうり コーン	こめ むぎ じゃがいも あぶら カレールウ ごま ごまあぶら さとう ノンエッグマヨネーズ ゼリー	676 22.4	22.1 2.2
23	金	むぎごはん	 すきやきふうに みそドレッシングサラダ オレンジ	ぎゅうにゆう ぶたにく とうふ みそ	にんじん ねぎ はくさい しいたけ キャベツ きゅうり もやし オレンジ	こめ むぎ おふ しらたき さとう あぶら ごま ごまあぶら	609 24.6	20.0 2.2
1月24日は給食記念日 初めての給食再現メニュー		26	 セルフ おにぎり	ぎゅうにゆう サケ のり かつおぶし とりにく あぶらあげ	にんじん キャベツ きゅうり きりぼしだいこん えのきだけ ごぼう だいこん しいたけ こまつな	こめ むぎ さとう さともいも	598 29.4	17.4 2.2
27	火	むぎごはん	 あげぎょうざ ホイコーロー わかめスープ ひとくちようなしゼリー	ぎゅうにゆう ぶたにく わかめ とうふ	にんじん ねぎ ピーマン キャベツ たまねぎ こまつな	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら ぎょうざのかわ ゼリー	668 26.0	21.9 1.8
臼井・千代田地区の小・中学校 佐倉市統一献立の日		28	 とりのこめこからあげ シャキッとあえ さくらのみそしる	ぎゅうにゆう とりにく ツナ ぶたにく みそ あぶらあげ	にんじん きりぼしだいこん ほうれんそう はくさい ごぼう だいこん れんこん こまつな	こめ むぎ こめこ あぶら さとう ごま さつまいも	638 28.7	20.7 2.2
和歌山県の郷土料理		29	 かきまで ごはん	ぎゅうにゆう あぶらあげ ちくわ なんと かつおぶし サバ ぶたにく うずらたまご	にんじん ごぼう しいたけ きぬさや キャベツ きゅうり ブロッコリー ねぎ うめぼし はくさい きくらげ みかん	こめ むぎ こんにやく さとう あぶら ゼリー	582 22.9	15.7 2.4
30	金	ペンネ ボロネーゼ	 コールスローサラダ りんごかもしれないマフィン	ぎゅうにゆう ぶたにく だいず ハム とうにゆう	にんじん たまねぎ セロリ マッシュルーム パセリ トマト キャベツ きゅうり りんご	ペンネ オリーブあぶら さとう あぶら こめこ ホットケーキミックス	775 30.6	27.8 1.9

本とコラボ給食

学校給食摂取基準
(3.4年生)

エネルギー	650kcal	1ヵ月平均	639
たんぱく質	26.8g		27.2
脂質	18.1g		21.0
食塩相当量	2.0g		2.1

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
れらと考えています。



～ 今月の地場産物 ～

【JA千葉みらい】
佐倉市産：米(めしあがれ) 人参、長葱、大根、白菜、葉葱、蓮根
きゅうり、大和芋、米粉
八街市産：ごぼう、生姜 四街道市産：木くらげ
【たに農園】里芋、ほうれん草、さつま芋、キャベツ、ちようほう菜
万次郎かぼちゃ
【江原新田 立田さん】小松菜
【酒々井町 柏木みそ作り会】赤味噌、黒豆味噌

たくさんの
種類を使用
します



有機米を食べよう！

「有機米月間」！

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おり、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
いただきます。

