



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

ひにち	よ う び	こんだて		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 もとになる (きいろ)	えいようか		
		しゅしょく	ぎゅう にゅう					エネルギー (kcal)	しつ (g)	
9	金	むぎごはん		まつかせやき ツナマヨあえ さつまじる ひとくちいちごぎゅうにゅうプリン	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく みそ とうにゅう 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 <small>朝ベジレシピ</small> りんご	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく みそ	にんじん ねぎ にら 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 あぶら さといも こんにゃく	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	ぎゅうにゅう 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 さといも こんにゃく	624 30.7	22.2 2.1	
15	木	さんしょく 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 スイーツスプリング(かんきつるい)	ぎゅうにゅう とりにく だいす たまご なまあげ	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 スイーツスプリング	こめ むぎ さとう さつまいも じやがいも 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	ぎゅうにゅう 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 さといも こんにゃく	651 28.4	17.8 2.1	
毎月19日は食育の日 一汁三菜の献立			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	ぎゅうにゅう 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		
19	月	むぎごはん		はるさめいりにくだんごスープ かたぬきチーズ	ぎゅうにゅう 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	
20	火	もずくどん		チリコンカン ひじきのマリネ ミルメークコーヒー	ぎゅうにゅう だいす 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	
21	水	テーブル ロール		ごぼうサラダ ひとくちレモンゼリー	ぎゅうにゅう 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	
22	木	チキン カレーライス		すきやきふうに みそドレッシングサラダ オレンジ	ぎゅうにゅう 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			セルフ おにぎり	サケしおやき いとおかかあえ すいとんじる	24日 ～30日 は全国学校 給食週間	ぎゅうにゅう 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 さといも	598 29.4	17.4 2.2
26	月	むぎごはん		あげぎょうざ ホイコーロー ^{白井・千代田地区の小・中学校 佐倉市統一献立の日} わかめスープ ひとくちようなしぜりー	ぎゅうにゅう 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	
27	火	むぎごはん		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	ぎゅうにゅう 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	
28	水	むぎごはん		うめおかかサラダ ちゃんぽんスープ てづくりみかんゼリー	ぎゅうにゅう あぶらあげ ちくわ なると 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 こんにゃく さとう あぶら ゼリー	582 22.9	15.7 2.4	
29	木	かきまで ごはん		コールスローサラダ りんごかもしれないマフィン	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす ハム とうにゅう	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	パンネ 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	
30	金	パンネ ボロネーゼ		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 たんぱく質 26.8g 脂質 18.1g 食塩相当量 2.0g	1ヵ月平均	639 27.2 21.0 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、佐倉の良さに気付き、愛着が一層深まる機会となればと考えています。

たくさんの種類を使用します

～ 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

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しょう。