



1月のよていこんだてひょう



令和4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 も な ざ い り ょう			え い よ う か		
		し ゅ し ょ く	こ ぎ ゆ 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 ょう し を と の え る (み ど り)	ね つ や ち か ら の も と に な る (き い ろ)	エ ネ ル ギ ー (kcal)	し し つ (g)
11	水	ななくさなめし		サワラのさいきょうやき ごしきあえ おしるこ <small>11日は鏡開き</small>	ぎゅうにゅう サワラ みそ ハム たまご あずき	なばな ほうれんそう こまつな もやし にんじん	こめ むぎもち あんこ さとう ごま あぶら	663 28.8	18.6 2.5
12	木	とりにらどん		とうがんのスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう とり あつあげ ぶたにく なると わかめ ヨーグルト	にんじん たまねぎ にら とうがん ねぎ チンゲンサイ	こめ むぎ かたくり あぶら さとう ごまあぶら	623 28.5	17.5 2.3
13	金	むぎごはん		とうふだんごたいこんのもの ツナやさいごまあえ りんご	ぎゅうにゅう ぶたにく がんとどき ツナ	こまつな ほうれんそう もやし にんじん だいこん りんご	こめ むぎ さとも しらたき あぶら さとう ごま	593 24.5	18.6 1.8
16	月	むぎごはん		みそだれやきにく ひじきときりほしだいこんのサラダ もずくスープ ひとくちゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ひじき もずく とうふ	にんじん きゅうり きりほしだいこん ねぎ チンゲンサイ	こめ むぎ さとう あぶら ごま かたくり ごまあぶら ゼリー	601 27.5	19.3 2.2
17	火	むぎごはん		ぶたにくとこんさいのあまずがらめ はくさいのトロトロ ヨーグルトレーズン <small>朝ベジ</small>	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ ヨーグルト	ごぼう れんこん にんじん ほうれんそう はくさい レーズン	こめ むぎ さとう あぶら かたくり ごま	685 24.7	24.7 2.4
18	水	テーブルロール (ブルーベリージャム)		チリコンカン シャキシャキポテトサラダ	ぎゅうにゅう だいず レッドギドニー ぶたにく とりにく ベーコン ハム	たまねぎ にんじん トマト きゅうり ほうれんそう	パン ジャム あぶら じゃがいも	600 26.2	22.2 2.0
19	木	むぎごはん		ホッケのなんぼんやき いそあえ さわにわん オレンジ	ぎゅうにゅう ホッケ のり ぶたにく	チンゲンサイ ねぎ みずな えのきだけ にんじん ごぼう しいたけ だいこん オレンジ	こめ むぎ ごま さとう あぶら	543 26.7	15.0 1.9
20	金	ちゅうかどん		ブロッコリーのちゅうかサラダ かじゅうグミ	ぎゅうにゅう ぶたにく いか えび うずらたまご	たまねぎ にんじん はくさい たけのこ きくらげ ブロッコリー	こめ むぎ あぶら かたくり じゃがいも ごまあぶら さとう グミ	601 26.4	17.7 1.8
23	月	ごもく チャーハン		あげぎょうざ キムチスープ かたぬきレアチーズ(いちご)	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご わかめ チーズ	にんじん ねぎ コーン しいたけ はくさい だいこん にら キャベツ	こめ むぎ あぶら ごまあぶら	605 24.3	21.8 2.7

1月24日～30日は『全国学校給食週間』です。

明治22年山形県の忠愛小学校で、お弁当を持ってこれない子ども達のために「おにぎり・鮭の塩焼き・漬物」を出したのが給食の始まりです。



24日は給食記念日 はじめての給食を再現！ ラップを使っておにぎりを作しましょう。サケを具にしてもいいですね！



24	火	セルフおにぎり		サケのしおやき すいとんじる ぼんかん	ぎゅうにゅう サケ とりにく あぶらあげ	にんじん ごぼう こまつな はくさい ぼんかん	こめ むぎ こむぎこ	586 30.1	16.4 1.7
25	水	ポーク カレーライス		ひじきのマリネ ひとくちゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき ハム チーズ	たまねぎ にんじん りんご きゅうり	こめ むぎ じゃがいも カレールウ あぶら さとう ゼリー	661 24.0	20.0 2.4
26	木	ごはん		とりにくのしおこうじあげ シャキッとあえ さくらのかすじる	ぎゅうにゅう とり ツナ ぶたにく あぶらあげ みそ	きりほしだいこん はくさい ごぼう にんじん ほうれんそう こまつな ねぎ だいこん れんこん	こめ さつまいも さとう こめこ あぶら かたくり ごま こんにやく さけかす	621 28.6	19.8 2.3
27	金	むぎごはん		サバのみそに なっとうあえ オリジナルとんじる	ぎゅうにゅう サバ なっとう みそ かつおぶし ぶたにく	ほうれんそう にんじん たまねぎ かぶ ねぎ	こめ むぎ さとう じゃがいも さとも	678 29.3	26.6 2.3
30	月	スパゲティ ナポリタン		マセドアンサラダ いちごむしパン	ぎゅうにゅう ベーコン ハム とうにゅう	たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム トマト きゅうり いちご	スパゲティ じゃがいも さつまいも むしパンミックス あぶら ノンエッグマヨネーズ	592 21.0	19.0 2.2
31	火	ひじきごはん		いもに みそドレッシングサラダ さくらんぼゼリー	ぎゅうにゅう ひじき あぶらあげ とりにく ぶたにく みそ	にんじん しいたけ ねぎ まいたけ キャベツ きゅうり もやし	こめ むぎ さとも こんにやく あぶら さとう ごま ゼリー	590 20.6	19.1 2.4

学校給食摂取基準 (3.4年生)	エネルギー	650kcal	1ヵ月平均	616
	たんぱく質	26.8g		26.0
	脂質	18.1g		19.7
	食塩相当量	2.0g		2.2



佐倉市統一献立

～育て元気なさくらっ子～



1月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。この日の給食は佐倉市の食材をたくさん使い、地産地消を意識したメニューになっています。また、市内の小中学生が同じメニューを食べることにより、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、地元の良さに気づき地域への愛着も一層深めてもらおうと考えています。

給食で食べているお米は全て佐倉市産
コシヒカリ「めしあがれ」です！

～今月の地産～

佐倉市産: 米、大根、人参、小松菜、さつまい、白菜
長葱、ほうれん草、蓮根、味噌、酒かす
塩こうじ
四街道産: きくらげ 八街道産: ごぼう



今月の献立から

- 11日(水) 鏡開きは、お供えした鏡餅を木づちや手で小さく割って食べる年中行事です。給食では、お汁粉にして食べます。
- 17日(火) 1月の朝ベジレシピは「白菜のトロトロ煮」です。旬の白菜をたっぷり使って、朝から体が温まるメニューを取り入れてみませんか？(レシピは裏面に掲載)
- 27日(金) 6年生が家庭科の授業で考えた、おすすめ献立第一弾です。低学年でも食べられるような、バランスの良い献立を立ててくれました。
- 31日(火) 今月の郷土料理は山形県の『いも煮』と、特産の『さくらんぼ』を使ったゼリーです。給食のいも煮は、豚肉を使い、しょうゆ味にしました。