



令和6年1月 予定こんだて表



* 今月の給食目標 * 『感謝の心を持って食べよう。～全国学校給食週間～』 令和5年度 佐倉市立千代田小学校

ひ	ようび	こんだてめい			おもなざいりょう			栄養価(3・4年生)								
		主 食	主 菜	副菜・デザート	あ か	みどり	きいろ	エネルギー	たんぱく質	脂 質	カルシウム	鉄	食塩相当量			
					ち・にく・ほねをつくるはたらき	からだのちようしをとのえるはたらき	ねつ・ちからになるはたらき	kcal	g	g	mg	mg	g			
10	水	マーボーどうふどん			キムチスープ きなこのかりかりだいず	とうふ ぶたにく みそ だいず きなこ きゅうにゆう	ながねぎ しょうが にんにく たけのこ にんじん しいたけ こら だいこん はくさい はくさいキムチ	こめ むぎ さとう でんぷん ごまあぶら はるさめ	679	27.9	20.2	337	3.1	2.9		
11	木	6年生の考えた献立 「あったかいものを食べよう! ぼかぼかメニュー」			うめごはん	ぶりのてりやき	みずなとツナのあえもの おそうじ	ブリ シーチキン かつおぶし とりく あぶらあげ なた ぎゅうにゆう	しょうが みずな キャベツ にんじん だいこん ほうれんそう	こめ むぎ さとう でんぷん ごま もち	650	30.3	21.2	344	2.5	2.1
12	金	ラッキーにんじんリクエストメニュー★			★ココアあげパン	★ポークビーンズ	キャロットサラダ	だいず ぶたにく チーズ シーチキン きゅうにゆう	たまねぎ にんじん トマト グリーンピース きゅうり セロリ たまねぎ	パン さとう あぶら じゃがいも	669	25.5	21.7	316	2.3	2.5
15	月	ふゆやさいかレーライス			ひじきのマリネ スイーツプリン	とりく ひじき きゅうにゆう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん れんこん だいこん はくさい ブロッコリー きゅうり キャベツ スイートプリング	こめ むぎ あぶら じゃがいも カレールウ	620	21.1	18.9	308	2.8	2.4		
16	火	ごはん	まつかぜやき	さわにわん さつまいものあまに	ぶたにく とりく たまご みそ とうふ あおのり きゅうにゆう	ながねぎ しょうが だいこん たまねぎ ごぼう にんじん さやえんどう しいたけ	こめ さとう ごま じゃがいも さつまいも	660	30.1	17.5	305	2.0	2.2			
17	水	ラッキーにんじんリクエストメニュー★			★からあげごはん	コールスローサラダ ★ABCスープ	とりく きゅうにゆう	しょうが キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし たまねぎ セロリ	こめ むぎ でんぷん あぶら さとう ごま マカロニ	611	21.9	19.9	292	1.2	2.6	
18	木	毎月、8のつく日は良い歯の日! うのはなどん			はくさいとさといものみそしる みたらしだんご	おから とりく あぶらあげ たまご みそ きゅうにゆう	にんじん ながねぎ しいたけ はくさい だいこん ほうれんそう	こめ むぎ こんにやく あぶら さとう さといも しらたま でんぷん	676	24.2	16.1	341	2.5	3.0		
19	金	毎月19日は【食育の日(しよくいくのひ)】 さげごはん			ちくげんに とうふドーナツ	サケ とりく きゅうにゆう	にんじん ごぼう しいたけ たけのこ さやいんげん	こめ ごま こんにやく あぶら さとう ホットケーキミックス グラニュー糖 マガリン	681	25.7	22.1	331	1.6	1.1		
22	月	ごはん	あつあげとやさいの カレーいため	朝ベジおすすめレシピ! ごまみそあえ てづくりヨーグルトゼリー	なまあげ ぶたにく みそ かんでん ヨーグルト ぎゅうにゆう	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ さやいんげん こまつな キャベツ もやし イチゴソース	こめ あぶら カレールウ さとう ごま	664	24.0	21.5	464	2.6	1.6			
23	火	じゃこライス	とりてばの あまに	キャベツスープ りんご	ちりめんじゃこ とりく ぎゅうにゆう	グリーンピース しょうが キャベツ たまねぎ にんじん とうもろこし りんご	こめ むぎ バター さとう	655	27.6	21.2	373	2.4	2.4			
24	水	セルフおにぎり (わかめごはん)	やきししゃも	ジャコサラダ さつまじる	わかめ りんご ししゃも ちりめんじゃこ ぶたにく みそ ぎゅうにゆう	キャベツ こまつな とうもろこし たまねぎ だいこん にんじん ごぼう	こめ むぎ ごま ごまあぶら あぶら さつまいも こんにやく	641	33.6	18.9	577	3.4	2.8			
25	木	日本各地の郷土料理を知ろう! 今月は「大分県」			れんこんきんぴら だいこんのみそしる	とりく ぶたにく ちくわ あぶらあげ みそ きゅうにゆう	しょうが にんにく れんこん にんじん さやいんげん だいこん もやし	こめ こめこ こむぎこ あぶら こんにやく さとう ごま	641	26.9	19.7	308	1.8	1.9		
26	金	佐倉市統一献立 ~育て元気なさくらっ子~			しおこうじいそあえ さくらのかすじる	とりく きぎみのり ぶたにく あぶらあげ みそ きゅうにゆう	にんにく しょうが こまつな にんじん はくさい ごぼう れんこん だいこん ながねぎ	こめ こめこ あぶら さとう さつまいも こんにやく	664	28.9	21.5	314	2.3	1.8		
29	月	6年生の考えた献立「温まる料理」			たきこみふう ごはん	にくじゃが	ひじきのごますあえ みかん	とりく あぶらあげ ぶたにく ひじき きゅうにゆう	にんじん しいたけ たけのこ ごぼう たまねぎ さやいんげん キャベツ みかん	こめ むぎ さとう あぶら じゃがいも こんにやく ごま	625	23.9	15.6	373	3.5	2.9
30	火	ラッキーにんじんリクエストメニュー★			★メロンパン トースト	チリコンカン	★やきにくサラダ	ぶたにく ベーコン だいず わかめ きゅうにゆう	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト パセリ だいこん きゅうり	しよパン バター グラニュー糖 こむぎこ あぶら じゃがいも	641	26.8	23.9	298	1.9	2.4
31	水	ごはん	レバーの みそだれあえ	はくさいとはるさめのスープ キャンディチーズ	ぶたレバー みそ ぶたにく チーズ きゅうにゆう	さやいんげん はくさい にんじん もやし たけのこ ぶなしめじ ほうれんそう	こめ でんぷん あぶら さとう ごま はるさめ	677	31.8	20.4	375	8.9	1.6			
								今月の平均値	653	26.9	20.0	354	2.8	2.3		
								基準値(3,4年生)	650	26.8	18.1	350	3.0	2.0		

※材料等の都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。

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ばと考えています。



新年あけましておめでとうございます。今年も安心・安全でおいしい給食を作ります。どうぞよろしくお願いたします。



