



# 令和8年1月 予定こんだて表



きゅうしよくくひょう  
\* 今月の給食目標 \*

かんしゃ こころ も た  
『感謝の心を持って食べよう。～全国学校給食週間～』

令和7年度 佐倉市立千代田小学校

ひ	う	び	こんだてめい			おもなざいりょう			栄養価 (3・4年生)					
			しゅよく 主 食	しゅさい 主 菜	ふくさい 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
			ぎ ゆう に ゆう			ち・にく・ほね をつくるはたらき	からだのちようしを ととのえるはたらき	ねつ・ちから になるはたらき	kcal	g	g	mg	mg	g
9	金		かがみびらきこんだて	ポークカレーライス	わかめサラダ おいおいこうはくゼリー	わかめ ツナ ぶたにく ぎゅうにゆう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん りんご キャベツ きゅうり レモンじゅる こまつな	こめ むぎ あぶら じゃがいも ごま さとう ごまあぶら ゼリー	663	21.8	20.2	391	1.7	2.6
13	火			うめごはん	さけのさいきょうやき れんこんきんぴら おそうに だいたいババロア	さけ ぶたにく とり あぶらあげ なたまき ぎゅうにゆう	うめ れんこん にんじん えだまめ だいこん こまつな	こめ むぎ こんにゃく あぶら さとう ごま だまこもち ババロア ごまあぶら	661	33.0	16.4	334	5.2	2.4
14	水		こめこ クリームパン	チリコンカン	やきにくサラダ	たまご ぶたにく パーコン だいず いたかんてん ぎゅうにゆう	にんにく トマト キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ だいこん こまつな	パン あぶら マカロニ さとう パン じゃがいも オリーブオイル バター こめこ	590	27.1	21.4	341	2.4	2.2
15	木		ごはん	さばのみそに	ツナとやさいのごまあえ すいとんじる りんご	さば みそ とり ツナ こんぶ ジョア (ストロベリー)	しょうが にんじん だいこん ごぼう こまつな りんご ほうれんそう もやし	こめ さとう こめこ さいも こむぎこ ごま	629	27.9	13.9	316	2.6	2.5
16	金		わかめごはん	あげぎょうざ (2こ)	とんじる なつとうあえ ミルクココアあじ	わかめ ぶたにく なまあげ みそ なつとう のり ぎゅうにゆう	ぎょうざ にんじん だいこん ごぼう えのき しいたけ ねぎ キャベツ もやし にら	こめ むぎ ごま ごまあぶら あぶら こんにゃく	673	23.7	22.9	388	2.5	2.6
19	月		びびんバ		ワンタンスープ コーヒゼリー (ミルクつき)	ぶたにく みそ たまご とりてい コーヒーミルク ぎゅうにゆう	にんにく しょうが もやし こまつな にんじん たまねぎ はくさい にら しいたけ	こめ むぎ あぶら ごま さとう ごまあぶら ワンタン	638	24.7	18.7	354	2.6	2.2
20	火		ココアあげパン		はるさめサラダ タピオカフルーツサワーボンチ	とりてい いたかんてん ぎゅうにゆう	もやし にんじん こまつな きくらげ みかん おうとう りんご パイン	パン あぶら ごまあぶら タピオカ さとう はるさめ サイダー	595	15.6	17.5	305	1.9	1.5
21	水		マーボー豆腐どん		パイタンスープ だいがくいも	とうふ ぶたにく まめ みそ ぎゅうにゆう	ねぎ しょうが にんにく たけのこ にんじん しいたけ にら チンゲンさい きくらげ とうもろこし	こめ むぎ あぶら でんぶ ごま さとう トック さつまいも ごまあぶら	663	25.2	17.6	296	8.3	2.0
22	木		ごはん	キャベツメンチカツ	おかかサラダ だいこんのみそしる	ぶたにく まめ あぶらあげ みそ こんぶ かつおぶし ぎゅうにゆう	たまねぎ キャベツ もやし ほうれんそう にんじん だいこん こまつな	こめ こむぎこ パンこ ごま あぶら さとう	672	23.8	24.6	364	2.3	2.5
23	金		ガーリックライス	コーンフレークチキン	ウイナースープ ひとくちぶどうゼリー	パーコン とりてい チーズ マッシュルーム かぶ にんじん セロリ キャベツ	にんにく たまねぎ とうもろこし マッシュルーム かぶ にんじん セロリ キャベツ	こめ むぎ あぶら コーンフレーク じゃがいも マヨネーズ ゼリー	607	18.5	19.9	279	1.2	1.8
日本各地の郷土料理を知ろう！今月は「和歌山県」														
26	月		セルフおにぎり (しおごはん) のり・うめぼし	さけのしおやき	やまといものだんごじる はなみかん	おにぎりのり さけ とりてい ぎゅうにゆう	だいこん にんじん ごぼう みかん こまつな ねぎ えのき うめぼし	こめ やまといも	632	27.5	19.3	299	1.6	1.9
27	火		ごはん	ぶたにくのねぎみそやき	いそあえ けんちんじる きゅうしよくしゅうかんゼリー	ぶたにく みそ のり とうふ ぎゅうにゆう	ねぎ ほうれんそう えのき にんじん だいこん ごぼう こまつな	こめ ごま ごまあぶら ゼリー さいも あぶら こんにゃく さとう	661	28.0	21.7	289	2.6	1.9
28	水		ごはん	とりのこめこからあげ	シャキツとあえ さくらのみそしる	とりてい ツナ ぶたにく あぶらあげ みそ ぎゅうにゆう	にんにく しょうが きりぼしだいこん ほうれんそう はくさい ねぎ にんじん れんこん ごぼう こまつな	こめ あぶら ごま さつまいも こめこ	618	27.0	19.3	356	2.3	2.7
29	木		ごはん	れんこんハンバーグ	あさバジおすすめ！ ねぎのナムル はくさいのわふうスープ パンナコッタ	とうふ ぶたにく まめ たまご かつおぶし ゼラチン なまクリーム ぎゅうにゆう	れんこん たまねぎ ねぎ もやし ほうれんそう にんじん はくさい しょうが	こめ あぶら でんぶ ごま パンこ さとう	616	25.3	16.6	280	1.6	2.4
30	金		ひじきごはん	さんがやき	キャベツのじゃこあえ さつまじる	ひじき あぶらあげ なまあげ いわし とりてい たまご みそ しらすぼし ぶたにく ぎゅうにゆう	にんじん しいたけ えだまめ しょうが しそ ねぎ キャベツ だいこん ごぼう きゅうり	こめ さとう ごま ごまあぶら あぶら こんにゃく	685	27.0	24.2	316	2.4	1.9
今月の平均値									640	25.1	19.6	327	2.7	2.2
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。



## 有機米を食べよう！

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いて、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。



ゆうきマイちゃん