



令和8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7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)							
		きゅう うに ゅう	しょく 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 當 量		
9	金		ポークカレーライス		わかめサラダ おいわいこうはくゼリー	わかめ ツナ ぶたにく ぎゅうにゅう	しうが 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		かがみびらきこんだて	うめごはん	さけのさいきょうやき	れんこんきんぴら おぞうに だいだいのババロア	さけ ぶたにく とりにく あぶらあげ なるとまき ぎゅうにゅう	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 だまごち ババロア ごまあぶら	661	33.0	16.4	334	5.2	2.4	
14	水		★<1年1組 O・Aさん>のラッキーにんじんリクエストメニュー★	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 ベーコン たいす いとかんてん ぎゅうにゅう	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 とりにく ツナ こんぶ ジョア (ストロベリー)	しうが 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 さといも 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 ミルメークココアあじ	わかめ ぶたにく なまあげ みそ なつとう のり ぎゅうにゅう	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		ビビンバ	ワンタンスープ コーヒーゼリー (ミルクつき)	はるさめサラダ	ぶたにく みそ たまご とりにく コーヒーミルク ぎゅうにゅう	にんにく しうが もやし こまつな にんじん たまねぎ ぱくさい 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	タピオカフルーツサワーポンチ	マーボーどうふどん	とりにく いとかんてん ぎゅうにゅう	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		マーボーどうふどん	パイタンスープ	ごはん	とうふ ぶたにく まめ みそ ギュウにゅう	ねぎ しうが 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 でんぶん 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	キヤベツメンチカツ	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 ぎゅうにゅう	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	ウインナースープ ひとくちぶどうゼリー	ベーコン とりにく チーズ ウインナー ギュウにゅう	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 セロリー キヤベツ	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 とりにく ぎゅうにゅう	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 きゅうしょくしゅうかんゼリー	ぶたにく みそ のり とうふ ギュウにゅう	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 さといも 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	シャキッとあえ さくらのみそしる	とりにく ツナ ぶたにく あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	にんにく しうが きりぼし 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	あさベジおすすめ! ねぎのナムル	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 ギュウにゅう	れんこん たまねぎ ねぎ もやし ほうれんそう はくさい にんじん れんこん ごぼう こまつな	こめ あぶら でんぶん 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	さんかやき	キヤベツのじゃこあえ さつまじる	ひじき あぶらあげ なまあげ いわし とりにく たまご みそ しらすぼし ぶたにく ギュウにゅう	にんじん しいたけ えだまめ しょうが しそ ねぎ キヤベツ だいこん ごぼう キュウリ	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		
※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。										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

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。



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