



# 1月よていにんだてひょう

令和7年度

\*今月の給食目標\* 『もっときょうしよくについてしよう』

佐倉市立志津小学校

日	ようび	こ ん だ て め い				お も な ざ い り ょ う			栄養価 (3・4年生)			
		しゅしよく 主 食	しゅさい 主 菜	ふくさい 副菜・デザート	ぎょう うにゅう	きいろ	あ か	みどり	エ ネ ル ギ ー	たん ぱ く 質	脂 質	食 塩 相 当 量
						ねつ・ちから になるはたらき	ち・にく・ほね をつくるはたらき	からだのちょうしを ととのえるはたらき	kcal	g	g	g
13	火	チキンカレーライス		ひじきのマリネ だいたいゼリー	○	こめ むぎ さとう カレー ゼリー じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう ハム とりにく ひじき チーズ ベーコン	れんこん にんじん たまねぎ ブロッコリー はくさい こまつな マッシュルーム	678	23.9	20.7	2.0
14	水	れんこんピラフ	ふゆやさいの シチュー	こまつなサラダ クリームチーズケーキ	○	こめ むぎ バター ニョッキ マヨドレ シチューフレーク	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン かつおぶし チーズ	れんこん にんじん たまねぎ ブロッコリー はくさい こまつな マッシュルーム	622	21.5	20.9	2.7
15	木	ごはん	いなだのカレーやき	さつまいもとだいずの かりんとうあげ なめこじる	○	こめ あぶら こくとう さつまいも	ぎゅうにゅう だいず いなだ とうふ みそ わかめ	なめこ ねぎ たまねぎ	672	28.5	20.2	1.5
16	金	かきまぶり	さつまいもと ちくわのてんぷら	うめおかかサラダ みそしる	○	こめ むぎ ごま さとう てんぷらこ あぶら さつまいも じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく かつおぶし ちくわ あぶらあげ みそ わかめ	にんじん ほししいたけ かんぴょう いんげん れんこん はくさい きゅうり たまねぎ	659	23.6	20.2	2.5
19	月	キムタクごはん	とりからあげ	なっとうあえ さつまじる ひとくちゼリー	○	こめ さつまいも あぶら さとう かたくりこ むぎ こんにゃく ゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく なっとう とうふ	だいこん にんじん ごぼう ねぎ こまつな ほうれんそう キムチ	654	32.2	20.0	2.8
20	火	スパゲティナポリタン		グリーンサラダ やきカレーパン	○	スパゲティ あぶら カレー ゼリー パンきじ パンこ	ぎゅうにゅう ベーコン ウィナー ハム チーズ	マッシュルーム ピーマン きゅうり こまつな きゃべつ	642	23.9	21.8	2.7
21	水	ごはん	やきとり	とうふサラダ とんじる はるか	○	こめ ごまあぶら さとう こんにゃく さといも ねりごま	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ みそ	はくさい ほうれんそう にんじん ごぼう ねぎ だいこん こまつな はるか	632	27.7	18.6	2.0
22	木	からっとごはん	しゅうまい	カレーきんぴら さつまじる はちみつレモンゼリー	○	こめ じゃがいも さとう ゼリー ごま さつまいも こんにゃく むぎ	ぎゅうにゅう さつまあげ ぶたにく とりにく しゅうまい とうふ みそ	ごぼう にんじん だいこん ねぎ こまつな	680	27.0	19.8	3.1
23	金	ごはん	にくどうふ	きりぼしだいこんと やさいのごまあえ ぼんかん	○	こめ しらたき ごま さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ やきどうふ	ほうれんそう にんじん さやいんげん たまねぎ きりぼしだいこん ぼんかん	628	27.5	15.4	1.6
26	月	ジャンバラヤ		ポテトチーズやき ラビオリスープ かじゅうグミ	○	こめ あぶら さとう じゃがいも ラビオリ グミ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく チーズ ウィナー	グリーンピース たまねぎ にんじん コーン パセリ	658	27.1	19.9	2.1
27	火	ごはん	とりのからあげ	シャキッとあえ さくらのみそしる	○	こめ でんぶん あぶら さつまいも さとう ごま	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ツナ あぶらあげ みそ	ほうれんそう はくさい きりぼしだいこん にんじん ごぼう だいこん れんこん ねぎ	656	27.9	20.4	2.2
28	水	とりにらどん		パンサンスー ワントンスープ	○	こめ ごまあぶら ごまあぶら さとう かたくりこ むぎ マロニー ワンタン	ぎゅうにゅう あつあげ とりにく ハム	たけのこ にんじん たまねぎ しめじ にら こまつな きゅうり きゃべつ えのきだけ	659	28.6	18.7	2.6
29	木	ごはん	さけのしおやき	がんもふくめに みそけんちんじる つのがやき	○	こめ さといも ごまあぶら こんにゃく さとう	ぎゅうにゅう さけ がんも とうふ みそ	だいこん にんじん ねぎ こまつな はくさい たまねぎ つのがやき	630	29.8	16.2	2.3
30	金	きなこあげパン	チリコンカン	コールスローサラダ グレープゼリー	○	パン ゼリー グラニューとう あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン きなこ スキムミルク だいず	たまねぎ にんじん しろいんげんまめ レッドキドニー りんご きゃべつ きゅうり	657	26.8	19.4	2.2
※材料等の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。									今月の平均値			
佐倉市統一献立 育て元気な佐倉っ子									基準値(3,4年生)			

## 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。



## 値上げラッシュ！って言うけど 給食費は大丈夫？

給食で使っている「米」「パン」代金は、佐倉市  
からの補助で購入しています。  
今後も佐倉市と協力して、給食費を値上げする  
ことなく、おいしい給食を提供できるよう取り組  
んでまいります。

