



1月よていにこんだてひょう

令和7年度

今月の給食目標 『もっときゅうしょくについてしろう』

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 よ う			栄養価 (3・4年生)			
	しゅしょく 主 食	しゅさい 主 菜	ふくさい 副菜・デザート	きゆう にゅう	きいろ	あ か	みどり	エ ネ ル ギ kcal	た ん ぱ く 質 g	脂 質 g	食 塩 相 当 量 g
13 火	チキンカレーライス	ひじきのマリネ だいだいゼリー	○	こめ むぎ さとう カレールー ゼリー じゅがいも 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	からだのちょうしを ととのえるはたらき	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	ふいゆやさいの 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 ニヨッキ 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	さつまいもとだいすの 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 だいす 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 てんぶらこ あぶら さつまいも じゅがいも	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 カレールー パンきじ パンこ	ぎゅうにゅう ベーコン ウィンナー ハム チーズ	マッシュルーム ピーマン きゅうり こまつな きゅべつ	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 ねりこま	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 ジャがいも 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 ぽんかん	○	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 ぽんかん	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 ジャがいも ラビオリ グミ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく チーズ ウィンナー	グリンピース たまねぎ にんじん コーン バセリ	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	パンサンマー ウンタンスープ	○	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 しめじ にら こまつな きゅうり きゅべつ 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 つかがやき	○	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 つかがやき	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 ジャがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン きなこ スキムミルク だいす	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 きゅべつ 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。

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。



今月の平均値	651	26.8	19.6	2.3
基準値(3,4年生)	650	25.8	18.0	2.0

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。

