



# 1月よていこんだてひょう



佐倉市立下志津小学校

令和7年度

日	曜日	献立 こんだて		主な材料 おもなざいりょう			栄養量	
		ぎゅうにゅう	しゅしょく	おかず	赤	緑	黄	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
9	金	ななくさごはん	さわにわん まつかせやき くきわかめのきんぴら	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく みそ くきわかめ	せり にんじん だいこん しいたけ ながねぎ ごぼう こまつな しょうが えだまめ	こめ じゃがいも あぶら パンこ さとう ごま こんにゃく さといも	662 29.2	23.9 2.6
13	火	さんまごはん	しらたまじる キャベツときゅうりのうめあえ	ぎゅうにゅう さんま とりにく なると まぐろ のり	しょうが ながねぎ にんじん だいこん キャベツ きゅうり みずな うめ	こめ でんぶん あぶら さとう ごま しらたま ごまあぶら	635 24.6	20.4 2.2
14	水	カレーうどん	しゃぶしゃぶサラダ とうにゅうくずもち	ぎゅうにゅう ぶたにく なると きなこ とうにゅう	たまねぎ ながねぎ にんじん こまつな もやし キャベツ きゅうり にんにく	うどん でんぶん あぶら ごまあぶら さとう	642 27.1	23.0 2.0
15	木	むぎごはん	マーボーどうふ はるさめスープ てづくりカルビスゼリー	ぎゅうにゅう とうふ みそ かんてん	ながねぎ たまねぎ たけのこ にら しいたけ にんにく しょうが にんじん はくさい もも	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら はるさめ	645 24.9	17.9 2.3
16	金	そぼろごはん	とうふとわかめのみそしる レバーピオテトのあえもの	ぎゅうにゅう とりにく とうふ わかめ みそ レバーピオテト ぶたにく	しょうが えだまめ ながねぎ にんじん だいこん ピーマン	こめ むぎ あぶら さとう こめこ じゃがいも	641 27.5	18.8 2.7
19	月	サフランライス	ごぼういりドライカレー にんじんサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす まぐろ	にんにく しょうが ごぼう たまねぎ にんじん ピーマン グリンピース きゅうり セロリー	こめ あぶら さとう	691 27.1	25.0 0.8
20	火	ごはん	あすかじる さばのたつたあげ みかん	ぎゅうにゅう とりにく みそ さば	にんじん だいこん はくさい ながねぎ ほうれんそう しょうが みかん	こめ さといも	668 29.1	20.7 2.0
21	水	むぎごはん	にらとたまごのみそしる とりにくのしちみやき ツナとやさいのあえもの	ぎゅうにゅう たまご みそ とりにく まぐろ わかめ	にら にんじん たまねぎ ながねぎ にんにく もやし きゅうり	こめ むぎ ごま さとう ごまあぶら	604 28.6	19.1 3.1
22	木	ガーリックライス	ポテトスープ ハンバーグ つだせんサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン ウインナー ぶたにく ハム	マッシュルーム アスパラガス とうもろこし グリンピース にんにく たまねぎ にんじん パセリ しょうが キャベツ きゅうり ブロッコリー カリフラワー	こめ あぶら じゃがいも パンこ	646 27.0	24.0 3.0
23	金	ごはん	ちゅうかスープ チンジャオロース ひとくちぶどうゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	きくらげ にんじん もやし チンゲンサイ しょうが たけのこ しいたけ にんにく ピーマン あかピーマン	こめ ごまあぶら こむぎこ さとう でんぶん あぶら ゼリー	625 26.4	21.2 1.4

1月24日～1月30日は全国学校給食週間です。 ちばの恵みでまんてん笑顔！ 千葉県産や佐倉市産を取り入れて千葉千消を推進しています!!

26	月	セルフ おにぎり うめペースト	とんじる さけのしおやき パリパリづけ	ぎゅうにゅう のり ぶたにく とうふ みそ さけ	にんじん だいこん ながねぎ ごぼう キャベツ きゅうり	こめ むぎ じゃがいも ごま こんにゃく あぶら	646 29.5	18.7 2.9
27	火	佐倉市志津地区統一献立	ごはん	さくらのみそしる とりにくのこめこからあげ シャキッとあえ	～佐倉の米、みそ、野菜を料理に使用しています。～	こぼう にんじん だいこん こまつな ながねぎ 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	699 28.7	24.9 2.0
28	水	千葉県の郷土料理	むぎごはん	キャベツのみそしる いわしのさんぎやき だいすのいそに	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ いわし ぶたにく だいす ひじき さつまあげ	キャベツ たまねぎ ながねぎ はねぎ しょうが さやいんげん	632 28.7	17.0 2.5
29	木	佐倉の姉妹都市 オランダ料理	こんさい ピラフ	エルテンスープ (おまめのスープ) クロケット (コロッケ)	ぎゅうにゅう とりにく だいす ハム	ごぼう れんこん たまねぎ にんじん パセリ セロリー レタス グリンピース にんにく キャベツ にんじん きゅうり	680 26.0	25.3 2.5
30	金	和歌山県の郷土料理	ごはん じゃことひじき のつくだに	のっぺじる なまあげのみそでんがく チーズ	ぎゅうにゅう ちりめんじやこ かつおぶし ひじき とりにく なまあげ チーズ	しょうが だいこん しいたけ にんじん ながねぎ にら	644 28.8	21.8 2.4

\* 材料の都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。

## 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。



## 今月の地場産物

こめ こめこ こまつな きくらげ  
さつまいも はねぎ にんじん  
ごぼう ながねぎ れんこん  
はくさい しょうが やまといも



今月の平均

650  
27.5

21.4  
2.2

学校給食摂取基準  
(3、4年生)

650  
21.1～32.5

14.4～21.7  
2.0未満

## 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。

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。

よく味わっていただきましょう。

1・2月分の給食費について

★金融機関 : ゆうちょ銀行

★引き落とし日 : 1月5日(月)

★再振替日 : 1月20日(火)

★金額 : 10,000円

◎残高の確認をお願いいたします。