



1月よていこんだてひょう



令和7年度

佐倉市立下志津小学校

献立 こんだて					主 な 材 料 おもなざいりょう			栄養量		
日	曜日	ぎゅうにゅう	しゅしょく	おかず	体を作る食品 赤	体の調子を整える食品 緑	体温や力になる食品 黄	I値* (kcal) たんぱく質 (g)	脂質 (g) 食塩相当量 (g)	
9	金		ななくさごはん	さわにわん まつかぜやき 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 こんにやく 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 なたね 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 なたね 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	マーボー豆腐 はるさめスープ てづくりカルピスゼリー	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 レバーとポテトのあえもの	ぎゅうにゅう とりにく とうふ わかめ みそ レバー 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 だいず 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産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	全国 学校給食週間	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 こんにやく あぶら	646 29.5	18.7 2.9
27	火		佐倉市志津地区統一献立			～佐倉の米、みそ、野菜を料理に使用しています。～			699 28.7	24.9 2.0
28	水		千葉県の郷土料理			ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ とりにく まぐろ	ごぼう 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	こめ あぶら さつまいも こめこ さとう ごま	632 28.7	17.0 2.5
29	木		佐倉の姉妹都市 オランダ料理			ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ いわし ぶたにく だいず 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	こめ むぎ さとう でんぶん ごま こんにやく	680 26.0	25.3 2.5
30	金		和歌山県の郷土料理			ぎゅうにゅう とりにく だいず 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	こめ バター じゃがいも あぶら こむぎこ パンこ さとう	644 28.8	21.8 2.4
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。					今月の地場産物			今月の平均	650 27.5	21.4 2.2
					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			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

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らんだんに
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
れどと考えています。



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。

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。