

# 1月分 給食献立表

給食目標 「あとかたづけをきちんとしよう」

令和7年度

佐倉市立南志津小学校

日付	曜日	牛乳	こんだてめい		エネルギー (kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 加水分量(g) 食塩相当量(g)	おもなざいりょう							
			しゅしょく			あか		みどり		きいろ			
			おもに白身魚			おもに無機質		体の調子をととのえる		エネルギーになる			
給食費の引き落とし日（1月5日までに残高をご確認ください）：再引き落とし日は20日（火）													
8	木		ポークカレー ライス	マカロニサラダ ミニマンゴーゼリー	668 19.0	22.3 280 0.9	ふたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ きゅうり キャベツ しょうが にんにく	こめ じゃがいも マカロニ ゼリー	あぶら カレールウ エッグケアマヨ	
9	金		むぎごはん	まつかぜやき <b>ねぎのナムル</b> しらたまじる	651 26.0	19.7 303 2.0	とりにく ふたにく みそ	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん ほうれんそう こまつな	ながねぎ しょうが もやし しいたけ ごぼう	こめ パンこ むぎ さとう さといも しらたま	こまあぶら	
13	火		みそだれやきにくどん	きくらげのスープ やさいチップス	636 27.1	20.4 278 2.0	ふたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな はねぎ	たまねぎ しょうが まいだけ れんこん きくらげ えのきだけ	こめ さつまいも じゅかいも さとう	あぶら	
14	水		<b>和歌山県の郷土料理</b>		598	16.0 321 2.3	たら あぶらあげ ふたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	だいこん はくさい れんこん しいたけ にんにく	こめ さつまいも さといも ゼリー	あぶら エッグケアマヨ	
15	木		ミートソース スパゲティ	コンソメスープ ほうれんそうケーキ	596 24.1	24.1 362 1.9	ふたにく ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ ブロッコリー セロリ にんにく キャベツ	スパゲティ じゃがいも むしばんミックス	オリーブオイル バター	
16	金		ごはん	チキンみそカツ おかかサラダ さわにわん	637 26.8	20.8 292 2.2	とりにく ふたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう みつば	キャベツ たまねぎ だいこん ながねぎ たけのこ れんこん しいたけ	こめ パンこ こむぎこ さとう	あぶら こま	
19	月		ごはん	とりにくのふうみやき ごまあえ けんちんじる ミニぶどうゼリー	629 29.0	20.2 316 2.3	とりにく ツナ ふたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう こまつな	もやし にんにく しいたけ だいこん ながねぎ	こめ さといも ゼリー	こまあぶら こま	
20	火		わかめごはん	ちくぜんに ほうれんそうのあえもの ヨーグルト	611 22.8	16.2 495 1.9	とりにく ツナ	ぎゅうにゅう ヨーグルト わかめ	にんじん いんげん ほうれんそう	だいこん ごぼう たけのこ れんこん しいたけ	こめ むぎ さとう	あぶら こま	
21	水		ピザトースト	ポトフ ベリーヨーグルトあえ	587 25.2	25.0 437 2.3	ベーコン ふたにく ウインナー	ぎゅうにゅう チーズ クリームチーズ ヨーグルト	にんじん ビーマン	キャベツ たまねぎ にんにく かぶ	パン じゃがいも ストロベリースライス	マーガリン	
22	木		ごはん	あつあげのきのこソースかけ だいこんのカレーそぼろに	653 28.0	24.4 458 1.8	なまあげ ベーコン ふたにく	ぎゅうにゅう	にんじん えだまめ はねぎ	だいこん えのきだけ たまねぎ	こめ でんぶん さとう	バター	
23	金		ごはん	かつおのねぎソースかけ いそあえ とうふとえのきのみそしる	610 29.2	18.5 303 2.1	かつお とうふ みそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ほうれんそう	ながねぎ えのきだけ しょうが にんにく	こめ でんぶん さとう	あぶら	
26	月		<b>日本で最初の給食は「おにぎり・塩さけ・漬物」でした♪</b>		620 26.4	17.7 358 2.3	さけ なまあげ みそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん はねぎ	だいこん うめ	こめ さつまいも ミルクプリン		
27	火		<b>全国学校給食週間</b>		<b>佐倉市統一献立～育て元気なさくらっ子～</b>		686 26.0	25.1 325 2.0	とりにく ツナ ふたにく なまあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ほうれんそう	だいこん にんにく はくさい しおうが れんこん ごぼう ながねぎ	あぶら こま
28	水		<b>今も昔も大人気！あげパン</b>		632 22.9	25.8 420 2.6	きなこ ベーコン ハム	ぎゅうにゅう チーズ ひじき	にんじん	たまねぎ コーン きゅうり	パン さとう こめこ	あぶら	
29	木		<b>千葉県郷土料理「さんか焼き」千葉県産アジを使用</b>		641 29.6	16.9 327 2.1	あじ とりにく あぶらあげ ふたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ビーマン	れんこん ながねぎ しいたけ はくさい しおうが	こめ パンこ さとう	あぶら こま	
30	金		<b>給食の定番「ハヤシライス」</b>		643 21.4	21.8 280 1.9	ふたにく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ にんにく マッシュルーム キャベツ しょうが きゅうり グリンピース コーン	こめ さとう ふ	あぶら バター ハヤシルウ	

有機米を食べよう♪

「有機米月間」！

日本各地の  
郷土料理を知ろう！

1月は、佐倉市の中学校全校で「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。雑草が生えにくいくらいをしたり、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れました。よく味わっていただきましょう。



1月の郷土料理は  
和歌山県より

「すろっぷ」  
「僧兵汁」

学校給食摂取基準 値（中学年）	今月の 平均値
エネルギー	650kcal
たんぱく質	24.0g
脂質	21.0g
カルシウム	350mg
食塩相当量	2.0g未満

今月の地場産物

J A千葉みらいの野菜

米・米粉・白菜・長ねぎ・人参  
れんこん・こまつな・葉ねぎ  
・さつまいも

丹上さんの野菜

里芋(1/14)、人参(1/14)  
大根(1/14、22、27)、  
さつまいも(1/14、26、27)

給食レシピで朝ベジ♪  
**ねぎのナムル**



<材料4人分>

- ・白ねぎ（うすいななめ切り） 1/2本
- ・ほうれんそう（2cm幅） 1/2袋
- ・もやし（よく洗う） 1/3袋
- ・にんじん（せん切り） 太い部分 2cm
- ・いりごま 大さじ1

- A
- ・しょうゆ
  - ・塩
  - ・さとう
  - ・酢
  - ・ごま油
  - ・七味唐辛子

- A
- ・しお
  - ・ひとつまみ
  - ・大きめ
  - ・大きめ
  - ・大きめ
  - ・少々

- ①にんじん、もやし、ほうれんそう、ねぎをゆでたあと水に取って冷まし、水気をしぼっておく。  
②Aの材料を合わせ、①とごまにからめてできあがり。