



1 月分 給食献立表

きゅうしよくくひょう あとかたづ
給食目標 「後片付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) 加砂糖 (mg) 食塩相当量 (g)	お も な ざ い り よ う							
							あ か		みどり		きいろ			
			しゅしょく				おかず		血 や に く に な る		体 の 調 子 を と と の え る		エ ネ ル ギ ー に な る	
									おもにたん白質	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC	炭水化合物	おもに脂肪
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	ぶたにく	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 ねぎのナムル しらたまじる	651 26.0	19.7 303 2.0	とりにく ぶたにく 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 やさしいチップス	636 27.1	20.4 278 2.0	ぶたにく 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 じゃがいも さとう	あぶら		
14	水		和歌山県の郷土料理		598	16.0	たら	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん	こめ	あぶら		
			さつまいも ごはん	さかなのみそマヨやき すろっぽ どうへんじる いよかんゼリー	25.5	321 2.3	あぶらあげ ぶたにく とうふ みそ		はねぎ	はくさい れんこん しいたけ にんにく	さつまいも さといも ゼリー	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	ぶたにく 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 フロックリー 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 ぶたにく 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 だけのこ 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 こまあえ 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 ぶたにく 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 さとう	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 だけのこ 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 ぶたにく ウィンナー	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 ピーマン	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がけ だいこんのカレーそばろに	653 28.0	24.4 458 1.8	なまあげ ベーコン ぶたにく	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がけ 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		日本で最初の給食は「おにぎり・塩さけ・漬物」でした△		620	17.7	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			
			セルフおにぎり (うめぼし)	さけのしおやき さつまじる ミルクプリン	26.4	358 2.3								
			佐倉市統一献立～育て元氣なさくらっ子～		686	25.1	とりにく ツナ ぶたにく 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 しょうが れんこん ごぼう ながねぎ	こめ こめこ さつまいも	あぶら こま		
			ごはん ～めしあがれ～	こめこからあげ シャキッとあえ さくらのおみそしる	26.0	325 2.0								
			今も昔も大人気！あげぼん		632	25.8	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		千葉県郷土料理「さんが焼き」千葉県産アジを使用		641	16.9	あじ とりにく あぶらあげ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン こまつな	れんこん ながねぎ しいたけ はくさい しょうが	こめ パンこ さとう	あぶら こま		
			ごはん	アジのさんがやき れんこんのきんぴら すいとんじる	29.6	327 2.1								
30	金		給食の定番「ハヤシライス」		643	21.8	ぶたにく 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		
			ハヤシライス	キャベツのフレンチサラダ おふろスク	21.4	280 1.9								



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。

佐倉市では有機農業を推進して、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。雑草が生えにくい土づくりをしたり、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ださいました。よく味わっていただきましょう。



「有機米月間」!



日本各地の郷土料理を知ろう!

1月の郷土料理は和歌山県より「すろっぽ」「僧兵汁」



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 大さじ1
- ・塩 ひとつまみ
- ・さとう 大さじ1/2
- ・酢 大さじ2/3
- ・ごま油 大さじ1
- ・七味唐辛子 少々

<作り方>

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。

今月の地場産物

JA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)



	学校給食摂取基準値（中学年）	今月の平均値
エネルギー	650kcal	631kcal
たんぱく質	24.0g	25.5g
脂質	21.0g	20.9g
カルシウム	350mg	347mg
食塩相当量	2.0g未満	2.0g