



令和8年1月予定こんだて表

☆1月の目標 『給食について知ろう(全国学校給食週間)』



佐倉市立和田小学校

ひ に ち	よ う び	牛 乳	こ ん だ て め い			お も な ざ い り			I補給 - 650 Kcal たんぱくしつ 21.1~32.5g	ししつ 14.4~21.7g しょうえん そうとうりょう 2.0g未満				
			しゅしょく	しゅさい	ふくさい・しるもの・そのた	あか	みどり	きいろ						
			お正月・七草献立				ちやにくになる	からだのちょうし をととのえる	ねつやちからの もとなる					
8	木		むぎごはん	まつかぜやき	なます なくさそうに スイートスプリング	なると とりく	ぎゅうにゅう みそ	きゅうり しいたけ	せり ねぎ しょうが にんじん だいこん	さとう トック	ごま こめ マヨネーズ	659 23.4	20.6 2.1	
9	金		にしんのかばやきどん		はくさいのトロトロに きのこのみそしる	にしん あぶらあげ	ツナ みそ ぎゅうにゅう	しょうが にんじん	はくさい えのきだけ ぶなしめじ	こめ こむぎこ あぶら	むぎ でんぶん さとう	672 27.3	26.1 2.0	
13	火		ガーリック ライス	とうふの みそグラタン	ミネストローネ ミルメークコーヒー	とりく ぎゅうにゅう	とうふ スキムミルク みそ ベーコン	にんにく さやいんげん キャベツ	とうもろこし にんじん たまねぎ パセリ ぶなしめじ トマト	こめ あぶら こめこ ミルメーク	むぎ バター じゃがいも	650 25.2	19.3 2.0	
14	水		むぎごはん	ラッキーさんリクエスト★ ヤンニョム チキン	ブロッコリーのちゅうかあえ サンラータン	とりく たまご	とうふ ぎゅうにゅう	しょうが ブロッコリー	にんにく にんじん こまつな きくらげ	こめ ぶぎ でんぶん あぶら	ごまあぶら みずあめ さとう ごま じゃがいも	687 25.8	24.9 2.1	
15	木		小正月献立		しょうがやきどん	はくさいののりすあえ さつまいもぜんざい	ぶたにく あずき	のり ぎゅうにゅう	しょうが ぶなしめじ はくさい	たまねぎ さやいんげん こまつな	こめ さとう さつまいも	655 26.8	12.9 1.3	
16	金		ラッキーさんリクエスト★ みそラーメン	てづくり はるまき	こまつなのツナマヨあえ ヨーグルト	ぶたにく みそ ツナ ぎゅうにゅう	なると とりく ヨーグルト	キャベツ もやし しょうが ねぎ とうもろこし	にんにく にんじん しいたけ だけのこ	ちゅうかめん ごまあぶら バター はるさめ さとう でんぶん こむぎこ マヨネーズ はるまきのかわ	640 28.5	24.1 2.5		
19	月		ツナライス	チキンピカタ	ポテトミルクスープ はるか	ツナ たまご しろはなまめ スキムミルク	とりく チーズ ベーコン ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ パセリ	はるか	こめ バター こむぎこ あぶら	むぎ さとう じゃがいも こめこ	683 32.8	21.9 1.6	
20	火		むぎごはん	レバーの ケチャップ あえ	ねぎのナムル やまといものとりだんごじる	ぎゅうにゅう みそ たまご	レバー とりく	こまつな しょうが もやし にんじん	ねぎ しいたけ ほうれんそう はくさい	こめ でんぶん さとう ごま	むぎ あぶら ごまあぶら やまといも	639 26.8	17.5 2.1	
21	水		むぎごはん	さわらの ホイルやき	いもに りんご	さわら ぎゅうにゅう	ぶたにく	たまねぎ ピーマン にんじん ねぎ	えのきだけ だいこん ぶなしめじ りんご	こめ マヨネーズ こんにゃく さとう	むぎ さといも ふ	682 30.5	22.7 1.6	
22	木		こんさいカレー		もやしとこまつなのサラダ じゃがまるチーズ	ぶたにく ぎゅうにゅう	チーズ	たまねぎ ごぼう しょうが りんご	にんじん れんこん にんにく もやし こまつな	こめ ぶぎ あぶら ごまあぶら じゃがいも でんぶん	マヨネーズ ルウ さとう	697 22.9	22.4 2.2	
23	金		ひじきごはん	おでん	ほうれんそうのごまみそあえ 1がつのゼリー	ひじき たまご はんぺん ぎゅうにゅう	あぶらあげ いわし さば みそ こんぶ	にんじん しいたけ さやいんげん だいこん ほうれんそう キャベツ いちご	こめ さといも さとう	むぎ こんにゃく ごま	593 23.0	15.9 2.4		
26	月		セルフおにぎり (げんまいごはん) (やきのり)	さけの しおやき	のざわなあえ すいとんじる ひとくちレモンゼリー	のり スキムミルク ぎゅうにゅう あぶらあげ	さけ たまご とりく	のざわな にんじん ほうれんそう しいたけ	こまつな こむぎこ ごま	げんまい でんぶん ゼリー	611 30.3	14.0 2.0		
27	火		おかしの給食(昭和25年ごろ)	コッペパン いちごジャム	キャベツサラダ ポタージュスープ	ぶたにく ぎゅうにゅう	スキムミルク	たまねぎ きゅうり レモン グリーンピース	にんじん にんじん とうもろこし	パン ジャム じゃがいも こむぎこ マヨネーズ パンこ	こめこ あぶら さとう	698 24.6	26.6 2.5	
28	水		おかしの給食(昭和40年ごろ)		スパゲッティミートソース	ぶたにく チーズ	だいす ぎゅうにゅう	たまねぎ にんにく にんにく トマト	にんじん グリーンピース キャベツ	セロリ きゅうり とうもろこし もも	スパゲッティ あぶら さとう	592 27.5	19.9 2.0	
29	木		佐倉市統一献立		むぎごはん	とりくにの こめこ からあげ	とりく ぶたにく みそ	ツナ あつあげ ぎゅうにゅう	しょうが ほうれんそう にんじん だいこん ごぼう	にんにく はくさい さとう	こめ こめこ さとう	むぎ あぶら ごま	697 27.9	25.4 1.9
30	金		郷土料理「わかやまけん」		しょうが ごはん	しいらの うめみそやき	しいら あぶらあげ ぎゅうにゅう	みそ わかめ	しょうが だいこん キャベツ こまつな	うめ にんじん たまねぎ みかん	こめ さとう	ぶぎ ごまあぶら	592 26.7	13.0 2.5

※材料入荷の都合により、予定献立を変更することがあります。ご了承ください。

給食レシピで朝ベジ♪

ねぎのナムル



冬のねぎは甘みが増えて
おいしくなります。



《1月の地場産物》

こめ こめこ みそ れんこん
ねぎ きくらげ やまといも
さつまいも だいこん さといも

1月の平均栄養価

652 20.4
26.8 2.0

<材料4人分>

- ・白ねぎ(うすいなかめ切り) 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
- ・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とごまからめてできあがり。
- ★同じなべで一気にゆでるときは、にんじん、もやし、ほうれんそう、ねぎの順で入れるとよいです。
- ★ねぎはすぐに火が通るので、さっとお湯にくぐらせる程度でOKです。
- ★ドレッシングの量はお好みで調節してください。



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。

