



# 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	こんだてめい				おもなざいりよう				エネルギー 650 Kcal たんぱくしつ 21.1~32.5g	しつ 14.4~21.7g しょくえん そうとうりょう 2.0g未満		
	牛 に ゅ う	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					
		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 のもとになる								
8 木	牛乳	お正月・七草献立		なます ななくさぞうに スイートスプリング	なると とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう みそ	きゅうり しいたけ にんじん かぶ	せり しょうが だいこん スイートアーリング	さとう トック むぎ パンこ	ごま こめ マヨネーズ	659 23.4	20.6 2.1
9 金	牛乳	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 ぎゅうにゅう	ツナ みそ	しょうが にんじん ぶなしめじ しいたけ	はくさい えのきたけ まいだけ こまつな	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	牛乳	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	とりにく みそ ベーコン	とうふ スキムミルク チーズ ひよこまめ	にんにく キャベツ セロリ	とうもろこし にんじん バセリ トマト	むぎ バター ミルメーク	パテ じゃがいも	650 25.2	19.3 2.0
14 水	牛乳	むぎごはん	ヤンニョム チキン	ブロックコリーのちゅうかあえ サンラータン	とりにく たまご	とうふ ぎゅうにゅう	しょうが ブロックコリー はくさい きくらげ	にんにく にんじん こまつな	むぎ あぶら	ごまあぶら でんぶん みすあめ あぶら	687 25.8	24.9 2.1
15 木	牛乳	小正月献立		はくさいののりすあえ さつまいもぜんざい	ぶたにく あすき	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	むぎ あぶら	655 26.8	12.9 1.3
16 金	牛乳	みそラーメン	てづくり はるまき	こまつなツナマヨあえ ヨーグルト	ぶたにく みそ ツナ ぎゅうにゅう	なると とりにく ヨーグルト	キャベツ もやし にんにく	とうもろこし たけのこ	ちゅうかめん バター	ごまあぶら はるさめ あぶら	640 28.5	24.1 2.5
19 月	牛乳	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	とりにく チーズ ベーコン ぎゅうにゅう	にんじん バセリ	たまねぎ はるか	こめ バター	むぎ こむぎこ	683 32.8	21.9 1.6
20 火	牛乳	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 とりにく	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	むぎ あぶら	639 26.8	17.5 2.1
21 水	牛乳	むぎごはん	さわらの ホイルやき	いもに りんご	さわら	ぶたにく ぎゅうにゅう	たまねぎ ビーマン にんじん ねぎ	えのきたけ たいこん 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	牛乳	こんさいカレー		もやしとこまつなサラダ 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 れんこん しょうが りんご	にんじん にんじん にんにく こまつな	こめ あぶら	むぎ ルウ	697 22.9	22.4 2.2
23 金	牛乳	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 こんぶ	にんじん さやいんげん ほうれんそう いちご	しいたけ だいこん キャベツ こんぶ	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	牛乳	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	給食のはじまり 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 ぎゅうにゅう とりにく	のざわな にんじん にんにく	こまつな ほうれんそう しいたけ	こめ 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	牛乳	むかしの給食(昭和25年ごろ) コッペパン いちごジャム	てづくり コロッケ	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 キャベツ きゅうり レモン グリンピース	キャベツ にんじん とうもろこし グリンピース	パン じゃがいも こむぎこ パンこ	あぶら マヨネーズ さとう	698 24.6	26.6 2.5
28 水	牛乳	むかしの給食(昭和40年ごろ) スパゲッティミートソース		やさいのあまざあえ おうとう ベビーチーズ	ぶたにく チーズ	だいす ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん トマト キャベツ きゅうり	にんじん セロリ トマト きゅうり とうもろこし もも	スパゲッティ あぶら	あぶら マヨネーズ さとう	592 27.5	19.9 2.0
29 木	牛乳	むぎごはん	とりにくの ごめこ からあげ	シャキッとあえ さくらのみそしる	とりにく ぶたにく みそ	ツナ あつあげ ぎゅうにゅう	にんにく はくさい にんじん だいこん ごぼう れんこん ねぎ こまつな	にんにく はくさい にんじん だいこん ごぼう れんこん ねぎ こまつな	こめ こめこ さとう	むぎ あぶら ごま	697 27.9	25.4 1.9
30 金	牛乳	しょうが ごはん	しいらの うめみそやき	すろっぽ キャベツのみそしる みかん	しいら あぶらあげ ぎゅうにゅう	みそ わかめ かき	うめ にんじん たまねぎ みかん	しょうが だいこん キャベツ こまつな	こめ さとう	むぎ 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して  
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
26.8

<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
- ・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め。
- ★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。

