



1がつよていにんだてひょう



January 佐倉市立弥富小学校

令和7年度

《今月の目標：地域の産物や給食について知ろう。》

ひにち ・ ようび	こ ん だ て め い		お も な ざ い り よ う					えいようか エネルギー (kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)		
	のみ もの	主食・おかず	ち・にく・ほねを つくるもとになる (あか)		からだのちゅうし ととのえるもと になる(みどり)		エネルギーのもと になる(き)			
			たんぱく質	無機質	ビタミン	炭水化物	脂質			
8 (木)	牛 乳	☆きゅうしょくかいし☆ ポークカレーライス ひじきときりぼしだいこんのサラダ てづくりカフェオレゼリー	ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ ひじき	にんじん たまねぎ きゅうり しょうが りんご きりぼしだいこん にんにく	さとう おしむぎ じゃがいも ゼリー	あぶら ごまあぶら	670 22.0 17.7 2.5		
9 (金)	牛 乳	☆ラッキーにんじんテー☆ むぎごはん てづくりさつまいもコロッケ こまつのおひたし だいこんのみそしる	ぶたにく たまご みそ あぶらあげ かつおぶし	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな たまねぎ もやし だいこん ながねぎ	さとう おしむぎ こむぎこ パンこ じゃがいも	あぶら ごまあぶら さつまいも	671 24.0 18.7 2.1		
13 (火)	牛 乳	※1月分の給食費引き落とし日※ (5,000円/人+手数料10円) 前日までに残高の確認をお願いします。 ☆かがみびらき☆ むぎごはん とりにくとさといものみそに はくさいとりんごのサラダ しらたまあげ	とりにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	たけのこ はくさい きゅうり りんご	さとう おしむぎ さといも こんにゃく しらたまもち あずき	703 22.3 17.1 1.6		
14 (水)	牛 乳	むぎごはん 木キのオイネーズやき だいこんとはるさめのいためもの かきたまじる	木キ ぶたにく たまご みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	キャベツ たまねぎ しょうが にんにく だいこん ながねぎ ほししいたけ	さとう おしむぎ はるさめ でんぶん	650 30.0 19.1 2.1		
15 (木)	牛 乳	☆本からとびだすごちうきゅうしょく☆ むぎごはん まつかぜやき れんこんのきんぴら さつまいものみそしる	とりにく ぶたにく たまご みそ ちくわ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	れんこん ながねぎ しょうが	さとう おしむぎ パンこ さつまいも こんにゃく	718 30.9 20.1 2.1		
16 (金)	牛 乳	★6年生が考えた「好きなものつめつめこんだて」★ カラフルピラフ にんじんとブロッコリーのサラダ フルーツポンチ	とりにく ウインナー ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん パブリカ ブロッコリー グリンピース コーン みかん	たまねぎ きゅうり もも セロリ パイン コーン みかん	さとう おしむぎ サイダー ナタデココ	583 20.1 18.5 1.7		
19 (月)	牛 乳	☆先月のラッキーさんのリクエストきゅうしょく☆ むぎごはん ちぐさやき うめおかかあえ ふゆやさいのみそしる てづくりチョコプリン	たまご みそ あぶらあげ かつおぶし	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん グリンピース こまつな	だいこん うめ ほししいたけ たけのこ はくさい ごぼう ながねぎ	さとう おしむぎ チョコプリン	670 24.3 21.5 2.5		
20 (火)	牛 乳	※1月分の給食費再引き落とし日※ 前日までに残高の確認をお願いします。 ★6年生が考えた「おやさいたっぷりこんだて」★ むぎごはん さけのちゃんちゃんやき チーズいりおひたし とんじる	サケ ぶたにく とうふ みそ かつおぶし	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ピーマン こまつな	キャベツ ながねぎ もやし はくさい たまねぎ ごぼう だいこん しょうが	さとう おしむぎ こんにゃく さといも	640 29.7 20.1 2.1		
21 (水)	牛 乳	むぎごはん あつあげのちゅうかに パンパンジーサラダ ヨーグルト	ぶたにく とりにく あつあげ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん	たまねぎ もやし だけのこ ながねぎ きゅうり キャベツ ほししいたけ しょうが にんにく	さとう おしむぎ でんぶん	681 29.3 22.4 1.8		
22 (木)	牛 乳	★6年生が考えた「ほっこりできる洋風こんだて」★ スパゲティミートソース フレンチサラダ コーンスープ	ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト	たまねぎ セロリ キャベツ きゅうり にんにく コーン マッシュルーム	スパゲティ さとう	545 21.3 19.4 2.0		
23 (金)	牛 乳	ホイコーローどん ねぎのナムル にくだんごスープ	ぶたにく たまご みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン ほうれんそう	ながねぎ コーン キャベツ にんにく もやし ほししいたけ はくさい しょうが	さとう おしむぎ でんぶん はるさめ	652 25.6 20.6 2.1		
26 (月)	牛 乳	☆1月のおたんじょうびきゅうしょく☆ カレーピラフ とりにくのマーマレードやき ミネストローネ ミルメーク(コーヒー)	ぶたにく とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ コーン キャベツ セロリ トマト にんにく	さとう おしむぎ じゃがいも マカロニ ジャム	622 25.1 15.0 2.5		
27 (火)	牛 乳	ごぼうとぶたにくのおこわ あじのからあげ みそけんちんじる	アジ ぶたにく とりにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	ごぼう だいこん えだまめ だいこん ごぼう しょうが	さとう もちごめ こんにゃく でんぶん さといも	604 30.0 18.3 1.6		
28 (水)	ジ ヨ ア	★6年生が考えた「げんきいっぱいこんだて」★ きなこあげパン ひじきのサラダ こめこのさつまいもシチュー ジョア(マスカット)	とりにく ハム きなこ	ぎゅうにゅう のむヨーグルト なまクリーム チーズ ひじき	にんじん	きゅうり キャベツ たまねぎ	パン さとう さつまいも こめこ	650 22.0 25.6 2.5		
29 (木)	牛 乳	さくらしとういつこんだて ☆佐倉市統一献立～育て元気なさくらっ子～☆ むぎごはん とりのこめこからあげ シャキッとあえ さくらのかすじる	とりにく ぶたにく あぶらあげ ツナ みそ さけかす	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう こまつな	はくさい ごぼう だいこん れんこん しょうが にんにく ながねぎ きりぼしだいこん	さとう おしむぎ こめこ さつまいも こんにゃく	729 32.3 25.2 1.9		
30 (金)	牛 乳	むぎごはん さばのおろしごまだれやき ごしきあえ こまつのみそしる	サバ みそ たまご ハム あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう こまつな	だいこん ながねぎ えのきだけ	さとう おしむぎ ごま	616 27.5 20.5 2.2		

※都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

☆12月のラッキーさんは、3年 H・Yさんでした。
19日(月)にリクエストしたものがでます♪おたのしみに！

1月は、
「有機米月間」です！

栄養摂取基準(3, 4年生)	当月平均
エネルギー	650
たんぱく質	26.8
脂質	18.1
食塩相当量	2.0

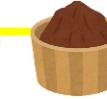
さくらしとういつこんだて
佐倉市統一献立～育て元気なさくらっ子～

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。



おしゃせ



①1月13日(火)から、本校の給食で使用する
味噌は、5年生が昨年度作ったものになります。
②1月～3月の給食に、6年生が考えた献立が
登場します。昨年度に引き続き、6年生の献立
を実施した日には、タイムラインでお知らせし
たいと思います。また、当日は、給食時間中に
校内放送で、本人から献立を立てる上で、工
夫した点などを話してもらう予定です。