

		こ ん だ て め い		お も な ざ い り ょ う						えいようか
ひにち・ ようび	の み も の	主食・おかず	ち・にく・ほねを つくるものになる (あか)		からだのちょうしを ととのえるものと になる (みどり)		エネルギーのもと になる (き)		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)	
			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 ひじきときりほ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 きりほしだいこん にんにく	こめ 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 🥛	☆ラッキーにんじんデー☆ むぎごはん てづくりさつまいもコロッケ こまつなのおひたし 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	こめ さとう おしむぎ こむぎこ パンこ じゃがいも さつまいも	あぶら	671 24.0 18.7 2.1	
※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。										
13 (火)	牛乳 🥛	☆かがみひらき☆ 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 しらたまあずき 	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	こめ 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	あぶら	703 22.3 17.1 1.6	
14 (水)	牛乳 🥛	むぎごはん ホ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	ホキ 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	こめ さとう おしむぎ はるさめ でんぶん	あぶら マヨネーズ ごまあぶら	650 30.0 19.1 2.1	
15 (木)	牛乳 🥛	☆本からとびだすごちそうきゅうしょく☆ 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	こめ さとう おしむぎ パンこ さつまいも こんにゃく	あぶら ごまあぶら ごま	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 ウィンナー ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん パプリカ ブロッコリー グリーンピース	たまねぎ きゅうり もも セロリ パイン コーン みかん	こめ さとう おしむぎ サイダー ナタデココ	あぶら ごまあぶら バター	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 ちくさやき 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 グリーンピース 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	こめ さとう おしむぎ チョコプリン	あぶら	670 24.3 21.5 2.5	
※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。										
20 (火)	牛乳 🥛	★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	こめ さとう おしむぎ こんにゃく さといも	あぶら ごま バター	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 バンバンジーサラダ 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 たけのこ 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	こめ さとう おしむぎ でんぶん	あぶら ごま	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	あぶら オリーブオイル バター	545 21.3 19.4 2.0	
23 (金)	牛乳 🥛	ホイコーローどん <u>ねぎのナムル</u>  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	こめ さとう おしむぎ でんぶん はるさめ	あぶら ごまあぶら ごま	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 とりにくのマーメイドやき  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 にんにく	こめ さとう おしむぎ じゃがいも マカロニ ジャム	あぶら	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	こめ さとう もちごめ こんにゃく でんぶん さといも	あぶら ごまあぶら	604 30.0 18.3 1.6	
28 (水)	ジョ 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	あぶら バター	650 22.0 25.6 2.5	
29 (木)	牛乳 🥛	☆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 さげかす	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう こまつな ながねぎ きりほしだいこん	はくさい ごぼう だいこん れんこん しょうが にんにく	こめ さとう おしむぎ こめこ さつまいも こんにゃく	あぶら ごま	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 こまつなのみそしる	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 えのきたけ	こめ さとう おしむぎ	あぶら 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出ます♪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	650
たんぱく質	26.8	26.0
脂質	18.1	19.9
食塩相当量	2.0	2.1

## 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、佐倉の良さに気づき、愛着が一層深まる機会とな  
れればと考えています。



## おしらせ

- 1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。
- 1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。