



# 1がつのよていにこんだてひょう



家庭数配布  
令和5年度  
西志津小学校


日付	こんだてめい	おもなざいりょう			エネルギー (kcal)	脂質(g)	
		血やにくになる	体の調子をととのえる	力や熱のもとになる			
【1月給食費】 ゆうちょう銀行・千葉銀行ともに引き落とし日は4日です。残高不足にご注意ください。							
10(水)	ぶたどん 牛乳 みそけんちんじる さつまポテト	ぶたにく とりにく みそ	牛乳	たまねぎ しょうが だいこん にんじん こまつな ながねぎ こんにゃく	こめ むぎ さといも さつまポテト あぶら	602 25.0	16.0 2.61
11(木)	ごはん 牛乳 ふりかけ まつかぜやきはるさめサラダ しらたまじる	とりにく みそ ツナ なると	牛乳 はなふ	ながねぎ しょうが キャベツ きゅうり にんじん こまつな だいこん ほししいたけ	こめ パンこ きびぎとう でんぷん ごま しらたま ごまあぶら	592 24.2	13.2 2.21
12(金)	ポークカレー 牛乳 こんぶサラダ ハチミツレモンゼリー	ぶたにく かつおぶし とりにく	牛乳 こんぶ	たまねぎ しょうが にんにく りんご きゅうり キャベツ コーン トマト にんじん	こめ むぎ じゃがいも さとう はちみつレモンゼリー あぶら	864 22.1	19.7 2.10
15(月)	ごはん 牛乳 こんさいメンチカツ なつとうあえ わかめのみそじる	なつとう ぶたにく わかめ あふうあげ みそ とうふ	牛乳	ほうれんそう はくさい はねぎ こまつな ながねぎ れんこん	こめ むぎ あぶら ひとくちゼリー	611 23.7	17.6 1.93
16(火)	キムタクごはん 牛乳 もちごめむしきくらげとたまごのスープ ビーンズカル	ぶたにく たまご だいず	牛乳	にんじん ながねぎ しょうが にんにく だいこん はくさい たまねぎ えのきだけ きくらげ こまつな	こめ むぎ もちごめ あぶら	528 24.1	14.5 2.24
17(水)	ごはん 牛乳 ぶたにくとだいこんのみそに れんこんとひじきのサラダ	ぶたにく みそ ひじき	牛乳	だいこん にんじん ながねぎ さやいんげん しょうが れんこん きゅうり えだまめ	こめ むぎ きびぎとう ノンエッグマヨネーズ	587 19.2	19.3 1.90
18(木)	【郷土料理を知ろう 大分県】 ごはん 牛乳 とりてん いそあえ だんごじる	とりにく ぶたにく みそ	牛乳 のり	にんにく ほうれんそう はくさい えのきだけ ごぼう にんじん ながねぎ こまつな	こめ こむぎこ こめこ あぶら さんおんとう	623 25.4	20.5 2.01
19(金)	ロールトースト 牛乳 クラムチャウダー ヨーグルト	ハム あさり ベーコン しろはなまめ	牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん たまねぎ えだまめ	パン じゃがいも こめこ あぶら	570 25.2	20.9 2.39
22日は給食費再引き落とし日です。前日までに口座残高の確認をお願いします。							
22(月)	ごはん 牛乳 にくどうふ ひじきのマリネ やきいも	ぶたにく やきどうふ ツナ	牛乳 ひじき チーズ	たまねぎ にんじん きゅうり さやいんげん	こめ むぎ さんおんとう さつまいも あぶら	709 29.5	19.6 1.56
23(火)	ごはん 牛乳 さばのオレンジに ベーコンとこまつなのソテー やさいチップス	さば ベーコン	牛乳	こまつな もやし にんじん コーン れんこん しょうが オレンジ	こめ むぎ さんおんとう さつまいも じゃがいも あぶら	644 21.5	23.5 1.80
24(水)	【はじめての給食】 セルフおにぎり 牛乳 さけのしおやき ごまあえ すいとんじる	さけ とりにく あぶらあげ	牛乳 のり	こまつな もやし にんじん キャベツ だいこん ながねぎ うめぼし	こめ むぎ すいとん ごま さんおんとう	719 30.7	14.6 2.39
25(木)	【佐倉市統一献立～育て元気なさくらっ子～】 ごはん 牛乳 とりにくのこめこからあげ しおこうじいそあえ さくらのかすじる	とりにく ぶたにく みそ	牛乳 のり	しょうが にんにく こまつな はくさい にんじん ごぼう れんこん こんにゃく はねぎ	こめ こめこ さとう さつまいも あぶら	612 21.8	20.2 1.67
26(金)	カレーうどん 牛乳 やさいのごまあえ ★セレクトデザート いちごクレープまたはチョコクレープ	ぶたにく なると	牛乳	にんじん はねぎ こまつな ほうれんそう きりぼしだいこん	うどん さんおんとう すりごま クレープ	505 20.3	16.7 2.47
29(月)	きなこあげパン 牛乳 カレービーンズ フルーツヨーグルト	ベーコン ぶたにく	牛乳 チーズ ヨーグルト きなこ	にんにく たまねぎ にんじん トマト グリンピース みかん	ツイストパン さんおんとう あぶら じゃがいも	709 29.0	27.9 1.49
30(火)	【千産千消献立】 しょうがごはん いわしのかばやき 牛乳 キャロットサラダ さつまじる	いわし ツナ ぶたにく みそ	牛乳 のり	にんじん きゅうり セロリ たまねぎ だいこん はくさい ながねぎ しょうが	こめ むぎ でんぷん こめこ あぶら さんおんとう さつまいも	599 21.8	18.2 2.65
31(水)	ごぼうピラフ 牛乳 コーンフ레이크チキン ポトフー	ベーコン とりにく ウィナー ぶたにく	牛乳 チーズ	ごぼう にんじん たまねぎ ブロccoli キャベツ	こめ むぎ コーンフ레이크 パンこ じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	688 29.0	25.0 2.78

※献立は材料等の都合により変更する場合がありますのでご了承ください。

**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。



	当月平均	所要栄養素基準	充足率
熱量	635	650kcal	97%
たんぱく質	24.4	21.0～32.5g	
脂質	19.3	14.4～21.7g	
食塩相当量	2.2	2.0g	110%

12月に2回、佐倉市産の有機米が給食に登場しました。11日には生産者の菊間さんが来校、お話をうかがうことができました。菊間さんは、佐倉市の子どもたちに、より安全でおいしいお米を食べてほしいと思い、一生懸命作ったお米を提供してくださったそうです。実は、西志津小の児童はご飯を食べる量が少なめなのですが、11日のご飯の残量はいつもの約半分でした。



おにぎり・おむすび

1月24日から1月30日は全国学校給食週間です。西志津小では毎年、24日には「はじめての給食」として自分で「おにぎり」をにぎって食べます。  
 1995年1月17日に、阪神淡路大震災が発生しました。このとき、ボランティアによる炊き出しで「おむすび」がふるまわれ、被災した多くの人たちが助けられたそうです。お米があれば作れるおにぎり(おむすび)は、形や具材など多種多様で、手軽に食べられることも魅力です。  
 郷土料理になっているおにぎりもあり、和歌山県の「めはりずし」は、高菜漬けで大きなおにぎりをくるんだものです。島根県の「ばくだんおにぎり」は、丸く大きく握ったおにぎりに岩のりを巻いたもので、新潟県の「けんさん焼き」は、おにぎりにしょうがみそや甘みそなどを塗って焼いたものです。  
 今年の西志津小ではどんなおにぎりができるでしょうか。



[登場人物紹介]  
 サブローのお母さんは料理上手。家にあるものでちやちやと作るのが特技。葉っぱ付きの立派な大根を使った七草がゆは、朝からコトコト炊いて、愛情たっぷりの自信作!

しょうがつ お正月の 食べもの

ことば 言葉パズル

下の絵は、お正月に関する食べものです。絵の名前の文字を消したあと、残った言葉をならべかえて、〇〇〇〇に入る名前を書きましょう。

**消し方のルール**

- タテは上から下へ ↓
- ヨコは左から右へ →
- ナナメは ↘ ↙ ↗ ↖ どの方向へも

例

お	く	
し	く	に
る		ら
こ	た	こ

はる ななくさ  
春の七草

1月7日

七草がゆだー  
ぼく七草  
ぜーんぶ言えるよ!



おぼえまー!  
七草がゆにはね  
大地から芽吹く力を  
いただいたよ

新しい年を元気に  
すこしまししょう  
という意味があるのよ

七草は全種類  
入れなくても  
大丈夫なの  
だから  
わが家は  
作ってまーす!

この日は  
大根だけ  
のことかあ!

た	づ	く	り	ん
お	げ	わ	こ	ぶ
せ	も	い	な	こ
ち	だ	て	ま	き
え	び	た	す	あ

ヒント：お正月のあそび

〇

〇

〇

〇

1月7日は人日の節句、  
この日に七草がゆを食べる習慣が  
あります。

給食レシピで朝ベジ♪

**ごまみそ和え**

みそ味のごま和えは  
ごはんがすすみます

【材料4~5人分】

- 小松菜 (2cmに切る) 1袋
- キャベツ (短冊切り) 葉5~6枚
- にんじん (千切り) 3分の1本
- 赤みそ 小さじ1強
- しょうゆ 大さじ1
- 砂糖 大さじ1
- 白すりごま 大さじ1

【作り方】

- ① 耐熱ボールや皿に、小松菜とキャベツ、にんじんを入れ、ふんわりとラップをして、レンジで加熱する。(600W 2分目安)
- ② ①を水で冷まし、水気をよくしぼる。
- ③ みそ、しょうゆ、砂糖を混ぜておく
- ④ ②と③、ごまを混ぜる

★味を見て、調味料の量を加減してください。  
★野菜はもやしやほうれんそうもおすすめます。

本からでてきたおいしいレシピ【りっちゃんサラダ】

【材料4人分】

- ロースハム 2枚・千切り
- きゅうり 1/2本・輪切り
- キャベツ 3~4枚・千切り
- プチトマト 4個・1/4カット
- コーン缶 15g
- 人参 25g・千切り
- 刻み昆布 1.5g
- かつおぶし 2.5g
- ★オリーブ油 小さじ1
- ★酢 大さじ1
- ★砂糖 小さじ1
- ★塩、こしょう 少々

【作り方】

- ①野菜は食べやすく切り、さっとゆでておく。(レンジ可)
- ②ボウルに材料を入れ、かつおぶし、刻み昆布を加え混ぜる。
- ③★でドレッシングを作り②を混ぜる。