



1月 よていこんだてひょう

家庭数

令和7年度 佐倉市立間野台小学校

もくひょう もくひょう
1月の目標: よくかんで食べよう

主な材料 (おもなざいりょう)

栄養量
(小学校 中学年)

日	曜日	献立 (こんだて)		体を作るもとになる(赤)		エネルギーのもとになる(黄)		体の調子を整えるもとになる(緑)		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 食塩相当量 (g)	脂質 (g) たんぱく質 (g)
		ぎゅうにゅう	しゅしょく	おかず	たんぱく質	無機質	炭水化物	脂質	ビタミン		
8	木		ななくさごはん	まつかぜやきすまじるクリームだいふく	とりにくぶたにくどうふみそ	ぎゅうにゅう	こめ やきふんこさとうたいふく	ごま	だいこん えのきだけにんじん ながねぎ ごまつなしょうが	695 28.3	22.6 2.9
9	金		にくみそどん	トックのスープカリカリだいす	ぶたにくどうふみそ	ぎゅうにゅう	こめ むぎわかめあおのり	あぶら	れんこん しょうがにんじん ながねぎ ピーマン	676 27.5	22.3 2.3

※13日(火)は、給食費の引落し日です(一人5,000円 + 手数料10円)。前日までに、残高のご確認をお願いします。

13	火		キムチチャーハン	タラのオイネーズやきちゃんぽんふうスープひとくちぶどうゼリー	やきぶたにくタラ	ぎゅうにゅう	こめ むぎかんてん	あぶらマヨネーズタイプ	にんじんこまつなながねギムチ	にんにくほししいたけしょうがもやしキャベツコーン	592 29.7	19.1 2.7
14	水		ごはん	ぶたにくのたまごじいためみぞドレチキンサラダスイートスプリング(かんきつ)	ぶたにくたまごみそこうやどうぶどうにく	ぎゅうにゅう	こめ でんぶん	ごまあぶら	たまねぎながねぎエリンギ	ながねぎもやしきゅうりスイートスプリング	639 28.1	19.3 1.9
15	木		ブルゴギどん	ツナとチーズのサラダいちご	ぶたにくなまあげツナ	ぎゅうにゅう	こめ むぎチーズ	あぶら	にんじんながねぎ	ながねぎきゅうりいちご	597 24.5	19.6 2.1
16	金		ごはん	レバーとポテトのカレーあえにくワンタンスープちばにんじんゼリー	ぶたレバーぶたにく	ぎゅうにゅう	こめ こめこじやかいもさとうゼリー	あぶら	しょうがほうれんそう	ほうれんそうえのきだけはくさいながねぎ	591 21.9	14.1 1.9
19	月		ごはん	ぶたにくとなまあげのかくにパンパンジーサラダひとくちはちみフレモンゼリー	ぶたにくなまあげとりにく	ぎゅうにゅう	こめ さとうゼリー	ごま	だいこんながねぎ	こんにゃくもやしきゅうり	653 27.6	22.9 1.8

※20日(火)は、給食費の再引落し日です。1回目に引き落としができなかった家庭にお手紙を配付しますので、前日までに必ず入金をお願いします。

20	火		クリームライス	ツナのフレンチサラダはるか(かんきつ)	とりにくベーコンツナ	ぎゅうにゅう	こめ むぎ	バターあぶらなまクリーム	たまねぎにんじん	キャベツはるかきゅうりコーン	652 22.6	23.3 1.7
21	水		いもとれんこんのおこわ	さばのしようがやきはくさいのみそしる	とりにくさばみそとうふあぶらあげ	ぎゅうにゅう	こめ もちごめ		れんこんにんじん	はくさいえのきだけ	606 30.9	22.0 2.5
22	木		ごはん	やきぎょうざちゃんこじるメープルピーンズ	ぶたにくとりにくなまあげみそたまご	ぎゅうにゅう	こめ でんぶん	ごま	ながねぎ	しらたきごぼうながねぎ	626 26.5	20.5 1.7
23	金		むぎごはん	ボバイキーマカレー やきにくサラダセノビーゼリー	ぶたにく	ぎゅうにゅう	こめ むぎ	あぶら	ほうれんそう	しょがキャベツきゅうり	712 25.0	22.8 2.0

日本ではじめての給食

26	月		ごはん(のり)	さけのしょやきもやしのピリからあえすいどんじる	さけとりにく	ぎゅうにゅう	こめ すいとん	ごまあぶら	にんじん	えのきだけながねぎ	588 29.6	13.8 2.3
----	---	--	---------	-------------------------	--------	--------	---------	-------	------	-----------	-------------	-------------

昔からの人気メニュー 「今はパスタ、昔は…?」

27	火		ミートソースペンネ	フレンチサラダバナナ	ぶたにくきゅうにく	ぎゅうにゅう	マカロニ	あぶらマーガリン	たまねぎセロリー	にんじんにんじん	かぶバナナ	617 28.6	24.1 2.6
----	---	--	-----------	------------	-----------	--------	------	----------	----------	----------	-------	-------------	-------------

佐倉市統一献立～育て元気なさくらっ子～

28	水		ごはん	とりのこめこからあげシキッときまえさくらのみそしる	とりにくツナみそぶたにくなまあげ	ぎゅうにゅう	こめ さつまいも	ごま	きりほししたいこん	れんこん	はくさい	665 30.9	19.7 1.9
----	---	--	-----	---------------------------	------------------	--------	----------	----	-----------	------	------	-------------	-------------

和歌山県(わかやまけん)のきょうどうりょうり

29	木		かきまぶり	なまあげのにくみそやきうめおかあえみかんゼリー	あぶらあげこうやどうふなまあげとりにくみそかつおぶし	ぎゅうにゅう	こめ さとうゼリー	ごま	にんじん	ほししいたけこまつなはねぎ	609 22.7	21.4 2.5
----	---	--	-------	-------------------------	----------------------------	--------	-----------	----	------	---------------	-------------	-------------

イタリアの料理 ~まもなく冬季オリンピック!~

30	金		いろどりピラフ	カチャトラー(チキンのトマト)マカロニサラダパンナコッタ	とりにくワインナーハム	ぎゅうにゅう	こめ むぎ	バター	たまねぎ	ピーマン	にんにくとまと	693 28.7	23.3 2.7
----	---	--	---------	------------------------------	-------------	--------	-------	-----	------	------	---------	-------------	-------------

*材料の都合により献立を変更することがありますので、ご了承ください。

*↑太字になっている食材は、佐倉市産の食材です。

平均値

638

27.0

20.6

2.2

基準値

650

26.8

18.1

2.0未満

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ると考えています。



●今月の地場産物●

こめ(佐倉産コシヒカリ「めしあがれ」)、さつまいも、きゅうり、こまつな、こぼう、しょうが、だいこん、ながねぎ、にんじん、はくさい、はねぎ、れんこん、ほうれんそう



寒さに負けない生活習慣を心がけよう

冬も元気にすごすためには、抵抗力を高めることが大切です。バランスのよい食事をとって、適度な運動をし、十分な休養と睡眠をとります。また、手洗いとうがいをして、病原菌が体の中に入らないようにしましょう。



行事食や郷土料理、地場産物などの給食を写真付きで紹介しています。
(※不定期更新)
学校ではどんな食事をしているのか
(使われている食材、料理の組合せ等)
たま～にご覧いただけます。

