



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

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)			体を作るものになる(赤)		エネルギーの ものになる(黄)		体の調子を整えるものになる(緑)		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	脂質 (g) 食塩相当量 (g)	
		ぎゅう にゅう	しゅよく	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 すましじる 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 パンこ さとう だいふく	ごま	だいこん にんじん ごまつな	えのきたけ なかがね 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 カリカリだいず	ぶたにく とりにく だいず みそ	ぎゅうにゅう わかめ あおのり	こめ トック さとう	あぶら	れんこん にんじん ピーマン	しょうが なかがね ほししいだけ	676 27.5	22.3 2.3	
※13日(火)は、給食費の引落日です(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 ぶたにく タラ	ぎゅうにゅう かんてん	こめ むぎ でんぶん ゼリー	あぶら マヨネーズタイプ	にんじん ごまつな なかがね キムチ	にんにく しょうが たまねぎ コーン	592 29.7	19.1 2.7	
14	水		ごはん	ぶたにくのたまごとしいため みそドレチキンサラダ スイートスプリング (かんきつ)	ぶたにく たまご みそ こうやどうふ とりにく	ぎゅうにゅう	こめ でんぶん さとう	ごま あぶら ごまあぶら	たまねぎ にんじん エリンギ	なかがね 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		ブルコギ 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 チーズ	こめ むぎ さとう	あぶら ごまあぶら	にんじん たまねぎ ごまつな	なかがね にんにく いちご キャベツ	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 じゃがいも さとう ゼリー	あぶら	しょうが にんじん はくさい	ほうれんそう えのきたけ なかがね	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 ひとくちはちみつレモンゼリー	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 ごまあぶら	だいこん なかがね しょうが	こんにゃく もやし キャベツ きゅうり	653 27.6	22.9 1.8	
※20日(火)は、給食費の再引落日です。1回目に取り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 こめこ さとう	バター あぶら なまクリーム	たまねぎ にんじん しめじ	キャベツ きゅうり はるか コーン	652 22.6	23.3 1.7	
21	水		いと れんこん のおこわ	さばのしょうがやき はくさいのみそしる	とりにく さば みそ どうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	こめ もちこめ さつまいも さとう		れんこん にんじん しょうが	はくさい えのきたけ	606 30.9	22.0 2.5	
22	木		ごはん	やきぎょうざ ちゃんこじる メーブルビーンズ	ぶたにく とりにく なまあげ みそ だいず	ぎゅうにゅう	こめ でんぶん	ごま ごまあぶら	なかがね しょうが にんじん だいこん	しらたき ごぼう なかがね ほししいだけ	626 26.5	20.5 1.7	
23	金		むぎごはん	ポパイキーマカレー やきにくサラダ ゼノビーゼリー	ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	こめ むぎ じゃがいも ルウ ゼリー	あぶら	ほうれんそう にんじん たまねぎ にんにく	しょうが 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					全国 学校 給食 週間								
26	月		ごはん (のり)	さけのしおやき もやしのピリからあえ すいとんじる		さけ とりにく	ぎゅうにゅう のり	こめ すいとん	ごまあぶら	にんじん だいこん ごまつな	えのきたけ なかがね もやし	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 ぎゅうにく だいず ウインナー	ぎゅうにゅう チーズ	マカロニ じゃがいも	あぶら マーガリン	たまねぎ にんじん セロリー	とまと にんにく キャベツ	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 シャキッとごまあえ 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 さとう	ごま あぶら	きりぼしだいこん ほうれんそう はくさい にんじん しょうが	れんこん だいこん ごまつな なかがね	665 30.9	19.7 1.9
和歌山県(わかやまけん)のきょうどりょうり													
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 あぶら	にんじん えだまめ だいこん	ほししいだけ ごまつな はなね	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		いろいろ ピラフ	カチャトラ (チキンのトマト) マカロニサラダ バナナコッタ	とりにく ウインナー ハム	ぎゅうにゅう	こめ むぎ マカロニ さとう バナナコッタ	バター あぶら マヨネーズタイプ	たまねぎ にんじん えだまめ コーン	ピーマン にんにく とまと セロリー マッシュルーム	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 (文部科学省)	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
れればと考えています。



●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、
ごぼう、しょうが、だいこん、
なかがね、にんじん、はくさい、
はなね、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と、適度な運動をし、
十分な休息と睡眠をとります。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～にご覧いただくと幸いです。

間野台小 HP
(給食)QRコード

