



2024年 1がつ よていにんだてひょう

こんげつのもくひょう かんしゃしてたべよう～全国学校給食週間～



佐倉市立王子台小学校

ひ に ち	よ う び	こんだてめい			おもなざいりょう						エネルギー (kcal) たんぱく質 脂質 食塩相当量 (g)
		牛 乳	主 食	お か ず	あ か		み ど り		き い ろ		
					ち・にく・ほねを つくる	ぎゅうにゅう のり	からだのちょうしを ととのえる	からだのちょうしを ととのえる	ちからやねつになる	ちからやねつになる	
10	水		ごもくちらし	まつかぜやき しらたまそうに しんしゅんおいわいゼリー	あぶらあげ とりにく たまごみそ おから	ぎゅうにゅう のり なると かまぼこ	にんじん とうみょう こまつな かんびょう	れんこん ほししいたけ だいこん ながねぎ	こめ さとう パンこ しらたま	ごま さといも	629 27.8 14.7 2.4
★朝ベジレシビを食べよう★											
11	木		ごはん	まぐろカツ ★ごまみそあえ とんじる	まぐろ ぶたにく みそ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	キャベツ ながねぎ ごぼう だいこん	こめ パンこ さとう じゃがいも	あぶら ごま	610 23.7 17.7 1.9
12	金		コーン ピラフ	たらバジルオイルやき ミネストローネ マスカットゼリー	ベーコン たら	ぎゅうにゅう チーズ	パセリ にんじん トマト セロリ	たまねぎ コーン にんにく キャベツ	こめ むぎ じゃがいも マカロニ	バター あぶら オリーブオイル さとう	601 24.7 15.7 2.0
15	月		カレー うどん	ちくわのいそべあげ みいろあえ あべかわもち	ぶたにく あぶらあげ ちくわ かつおぶし	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん こまつな ほうれんそう	たまねぎ ながねぎ キャベツ きゅうり	うどん こむぎこ さとう しらたま	あぶら	623 26.6 22.0 2.8
16	火		ごはん	やきまんじゅう パンサンスー ジャジャンとうふ ゆめオレンジ	ぶたにく ハム みそ なまあげ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん こまつな キャベツ	たまねぎ ながねぎ ほししいたけ ゆめオレンジ	こめ むぎ こむぎこ マロニー	あぶら ごまあぶら じゃがいも さとう	678 26.5 21.5 2.4
17	水		ごはん	さばのみそに なっとうあえ さつまいものみそしる	さば なっとう かつおぶし みそ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう はねぎ にんじん こまつな	たまねぎ ながねぎ	こめ さとう さつまいも		654 26.0 18.1 2.4
18	木		タコライス	タコライスのそえキャベツ トルティーヤふうチップス ABCスープ	ぶたにく だいす ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん こまつな トマト たまねぎ	コーン グリーンピース キャベツ セロリ	こめ しゅうまい のかわ ABCマカロニ	あぶら マヨネーズ	694 28.1 22.9 2.2
★大分県の郷土料理★											
19	金		ごはん	とりてん うみのめぐみサラダ だんごじる ぼんかん	とりにく ツナ みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ほうれんそう はねぎ だいこん	キャベツ コーン ほししいたけ ごぼう	こめ こむぎこ さとう	あぶら ごま ごまあぶら	665 25.4 18.8 1.9
22	月		チャーハン	はるまき オイスターソースに スイーツプリング	ぶたにく かまぼこ なまあげ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ キャベツ ほししいたけ	だいこん しょうが にんにく ながねぎ	こめ はるまきのかわ さとう	あぶら ごまあぶら	651 23.8 22.6 2.5
23	火		ごはん	さわらのさいきょうやき きりほしのあえもの にくじゃが	さわら みそ ちくわ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	きりほしだいこん もやし たまねぎ	こめ さとう じゃがいも	あぶら ごま	637 27.9 17.6 2.3
24～30日全国学校給食週間											
24	水		ごはん	さけのしおやき たくあんをあさづけ すいとんじる きゅうしょくしゅうかんゼリー	さけ とりにく あぶらあげ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな しめじ ながねぎ	しょうが はくさい たくあん だいこん	こめ むぎ こむぎこ こめこ	ごま	590 29.7 12.8 2.2
小中学校区統一献立											
25	木		ごはん	とりのこめこからあげ 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 あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう のり	こまつな にんじん しょうが ながねぎ	はくさい れんこん ごぼう だいこん	こめ こめこ さつかす さつまいも	あぶら	649 30.6 17.8 2.0
昔からの大人気メニュー！揚げパン！											
26	金		ココア あげパン	ポークビーンズ みそドレッシングサラダ しらぬい	ベーコン ぶたにく だいす みそ	ぎゅうにゅう	にんじん キャベツ もやし きりほしだいこん	マッシュルーム たまねぎ グリーンピース しらぬい	パン さとう じゃがいも	あぶら ごま なまクリーム	583 22.7 24.2 2.8
27	土		ポーク カレーライス	ひじきとチーズのサラダ ヨーグルト	ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう ひじき チーズ ヨーグルト	にんじん たまねぎ にんにく しょうが きゅうり	コーン	こめ むぎ じゃがいも こむぎこ	あぶら	723 25.5 23.1 2.4
29	月	土曜日の代休 がつこうはおやすみです									
30	火		ごはん やきのり	さんがやき れんこんきんぴら はっほうみそしる	いわし あじ ぶたにく みそ たまご	ぎゅうにゅう のり とうふ あぶらあげ	にんじん しょうが えのきたけ だいこん れんこん	ながねぎ はくさい ごぼう れんこん	こめ むぎ かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら	640 29.3 19.3 2.2
31	水		キャロット ピラフ	げんきがでるレバー こめこのシチュー いちごとみかんのゼリー	ぶたレバー とりにく いんげんまめ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ピーマン ほうれんそう	たまねぎ キャベツ にんにく しょうが	こめ むぎ かたくりこ じゃがいも	あぶら さとう こめこ	667 26.2 19.1 2.4

**あけまして
おめでとございます。
今年も給食室一同、
安全でおいしい給食を
提供できるよう努めて
参ります。**

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。

	食事摂取基準値	当月平均値
エネルギー	650	643
たんぱく質	26.8	26.5
脂質	18.1	19.2
食塩相当量	2.0	2.3

食材は天候等の都合で、変更になる場合がありますので、ご了承ください。

1月の地場産物
じばさんぶつ
佐倉市・八街市・四街道市

