



2026年 1がつ よていにこんだてひょう

こんげつのもくひょう:きゅうしょくにかんしゃしよう~全国学校給食週間~



朝ベジしよう!

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	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		
9	金		おいわい ちらし	まつかぜやき しらたまそうに しんしゅんデザート	あぶらあげ とりにく たまご なると	ぎゅうにゅう のり おから 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 ゼリー さといも	633 27.8 15.0 2.5	
12	月	★朝ベジレシピを食べよう★ ※レシピ裏面に掲載										成人の日
13	火		ハヤシ ライス	★れんこんグリルサラダ りんご	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん りんご	たまねぎ にんにく マッシュルーム れんこん	こめ むぎ こむぎこ さつまいも	あぶら オリーブオイル	689 23.8 22.4 2.1	
14	水		ぎょうざ どん	わかめスープ ごまだんご	ぶたにく だいたす ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな キャベツ	しょうが はくさい えのきだけ ながねぎ	こめ かたくりこ さつまいも しらたま	あぶら ごま さとう	644 24.3 21.9 2.2	
15	木		クリームかけ ピラフ	ラビオリスープ とうにゅうブラマンジェ	とりにく あさり ぶたにく とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン こまつな コーン	たまねぎ マッシュルーム キャベツ	こめ こめこ ラビオリのかわ ブラマンジェ	バター あぶら さとう	647 23.8 18.3 2.4	
16	金		ごはん	めばるのかおりあげ なっとうあえ かぶとおふのおみそしる	めばる かつおぶし なっとう あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	ほうれんそう にんじん きりほしだいこん にんにく	しょうが かぶ たまねぎ ながねぎ	こめ かたくりこ ふ	あぶら	628 26.9 18.1 2.3	
19	月		キムたく ごはん	★ながねぎのナムル れんこんいりにくだんご スープ ヨーグルト	ベーコン ぶたにく あつあげ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん ほうれんそう こまつな はくさいキムチ	しょうが ながねぎ れんこん はくさい	こめ むぎ かたくりこ はるさめ	あぶら ごま ごまあぶら さとう	603 23.2 16.9 2.3	
20	火		ごはん	★和歌山県の郷土料理★ かつおあげに つめおかかあえ そうへいじる みかん	かつお かつおぶし みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう とうふ	にんじん こまつな だいこん はくさい	しょうが ごぼう れんこん みかん	こめ さとう さといも かたくりこ	あぶら	639 28.8 16.8 2.0	
21	水		タコライス	キャベツサラダ トルティーヤふうチップス ABCスープ	ぶたにく だいたす ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト こまつな 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 じゃがいも	あぶら マヨネーズ マカロニ	676 26.0 21.3 2.0	
22	木	 ココア	ごはん	ぶりのキャベツカツ しおこんぶあえ とんじる	ぶり ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう こんぶ	こまつな にんじん キャベツ	ごぼう こんにゃく だいこん ながねぎ	こめ じゃがいも パンこ ミルク	あぶら ごま ごまあぶら	644 22.8 18.5 1.8	
23	金		マーボー どうふどん	ちゅうかあえ スーミータン ひとくちヨーグルトゼリー	とうふ ぶたにく みそ ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん にら チンゲンサイ もやし	たまねぎ ながねぎ しょうが コーン	こめ むぎ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら ごま ゼリー	660 27.2 20.9 2.1	
24~30日全国学校給食週間												
26	月		ごはん	さけのしおやき たくあんあさづけ すいとんじる きゅうしょくしゅうかんゼリー	さけ かつおぶし とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな しょうが はくさい	たくあん だいこん しめじ ながねぎ	こめ むぎ こむぎこ こめこ ゼリー	ごま	593 29.9 12.6 2.2	
27	火		ポークとさといものキーマ カレーライス	ひじきとチーズのサラダ はるか	ぶたにく だいたす レンズまめ ハム	ぎゅうにゅう ひじき チーズ	にんじん はるか コーン	たまねぎ にんにく しょうが きゅうり	こめ むぎ さといも こむぎこ	あぶら	690 27.3 23.4 2.0	
28	水		小中学校区統一献立	とりにくのこめこからあげ シャキッとあえ さくらのみそしる	とりにく ツナ ぶたにく あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう こまつな しょうが	はくさい れんこん だいこん ながねぎ	こめ こめこ さとう さつまいも	あぶら ごま	667 27.4 21.7 2.0	
29	木		ごはん やきのり	さんがやき れんこんきんぴら じゃがいものそぼろに	いわし あじ ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう のり	にんじん こまつな	ながねぎ れんこん ごぼう	こめ かたくりこ さとう じゃがいも	ごま あぶら	689 29.9 17.8 2.3	
30	金		昔からの大人気メニュー!揚げパン! ココア あげパン	ツナサラダ チリコンカン マスカットゼリー	ツナ ぶたにく ベーコン だいたす	ぎゅうにゅう	にんじん キャベツ きゅうり コーン	しょうが たまねぎ マッシュルーム グリーンピース	パン さとう じゃがいも ゼリー	あぶら	615 23.3 25.4 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。

ゆうきまい
有機米を食べよう!

今月は、佐倉市の小中学校全校で佐倉市産の有機米を味わいます。

佐倉市では有機農業を推進していて、有機農業を行う生産者を増やすことを目指しています。有機農業とは、化学的に作られた肥料や農薬を使わない、環境に優しい農業です。雑草が生えにくい土づくりをしたり、防虫ネットを使ったりするなど、手間がかかりますが、今年も給食のためにたくさんのお米を作ってくださいました。よく味わっていただきましょう。

王子台小では有機米を
1/20~29に使う予定です

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。 (1/28実施)

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。

じばさんぶつ
1月の地場産物

にんじん
こめこ
こめ (コシヒカリ)
みそ
ほうれんそう
たいこん
ごまつな
ごぼう
はくさい
さつまいも
しょうが
ながねぎ

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