



ひょうび	こんだてめい				おもなざいりょう			栄養価(3・4年生)				
	しゅよく 主食	しゅさい 主菜	ふくさい 副菜・デザート	ぎゅうにゅう	きいろ	あか	みどり	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	
					ねつ・ちから になるはたらき	ち・にく・ほね をつくるはたらき	からだのちようしを ととのえるはたらき	kcal	g	g	g	
8 木	ごもくちらしすし	イナダのてりやき	おいわいすましじるはるか <small>佐倉産の</small>		こめ さとう ごま かたくりこ	とりにく イナダ かまぼこ なたと こんぶ きゅうにゅう	にんじん しいたけ かんぴょう こまつな しめじ ながねぎ	609	26.1	15.6	2.1	
9 金	マーボードウフどん		キムチスープ フルーツしらたま		こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ しらたまだんこ	とうふ ぶたにく みそ ぶたレバー とりだんこ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ ニラ しいたけ しめじ キャベツ はくさいキムチ	659	26.1	19.3	1.8	
13 火	ごはん	にくどうふ	うめおかかあえ みかん		こめ さとう あぶら	やきどうふ ぶたにく かつおぶし ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しいたけ さやいんげん キャベツ きゅうり	634	23.9	19.3	1.5	
14 水	さといもごはん	ぶりキャベツカツ	かぼちゃのそぼろに なめこじる		こめ さといも さとう あぶら	あぶらあげ あぶら ぶりキャベツカツ とりにく とうふ	えだまめ にんじん しいたけ かぼちゃ なめこ ながねぎ	607	22.8	19.9	2.2	
15 木	ガーリックライス	ふゆやさいの とうにゅうシチュー	ブロッコリーサラダ ベビーチーズ		こめ むぎ あぶら こめこ	とりにく とうにゅう チーズ ツナ ぎゅうにゅう	にんにく コーン かぶ ほうれんそう にんじん たまねぎ ブロッコリー	606	21.6	21.9	1.9	
16 金	カレーうどん	ちくわとさつまいもの てんぷら	ヨーグルト		うどん あぶら さつまいも てんぷらこ	ぶたにく かつおぶし ちくわ ヨーグルト ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ こまつな しめじ しょうが	607	21.4	21.0	1.9	
19 月	ごはん	サワラのたつたあげ	れんこんのきんぴら さつまじる		こめ かたくりこ あぶら さとう ごま さつまいも	サワラ あつあげ みそ かつおぶし にほし ぎゅうにゅう	れんこん にんじん だいこん ごぼう しめじ こまつな ながねぎ	645	23.6	20.2	2.1	
20 火	ごはん	とりにくとさといもの にこみ	ねぎのナムル ほんかん		こめ さといも あぶら さとう ごま	とりにく ぎゅうにゅう	にんじん たけのこ しいたけ さやいんげん ながねぎ こまつな	601	20.6	16.6	1.3	
21 水	ごはん	しろみざかなの ねぎみそやき	さつまいものレモンに けんちんじる		こめ さとう さつまいも さといも	スケソウダラ みそ とうふ かつおぶし こんぶ きゅうにゅう	はねぎ レモン にんじん だいこん こまつな ごぼう こんにゃく	602	21.0	13.3	1.7	
22 木	チキンカレーライス		にんじんサラダ ラムネゼリー		こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう	とりにく ツナ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ りんご にんにく きゅうり セロリ	627	18.8	19.2	1.5	
23 金	ごはん	あつあげとだいこんの にも	きりぼしだいこんの マヨサラダ りんご		こめ あぶら さとう ごま ノエッグ マネズ	あつあげ ぶたにく ツナ ぎゅうにゅう	だいこん にんじん しらたき ほうれんそう きりぼしだいこん	684	24.1	26.0	1.3	
全国学校給食週間	26 月	ごはん (やきのり)	サケのしおやき	とんじる みかん		こめ さといも あぶら	のり サケ ぶたにく とうふ みそ かつおぶし にほし ぎゅうにゅう	にんじん だいこん ごぼう こんにゃく こまつな ながねぎ	602	26.9	17.2	1.8
	27 火	佐倉市統一献立		シャッキつとあえ さくらのみそじる		こめ こめこ あぶら さとう さつまいも	とりにく ツナ みそ あつあげ かつおぶし にほし ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん はくさい だいこん れんこん ながねぎ	667	25.3	22.1	2.1
	28 水	きなこあげパン	ポークビーンズ	れんこんサラダ きゅうしょくしゅうかん ゼリー		ツイストパン あぶら さとう じゃがいも ごま ノエッグ マネズ	きなこ いんげんまめ ぶたにく ぶたレバー ひじき ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ トマト グリンビーズ れんこん きゅうり	675	23.8	22.1	2.1
	29 木	ひじきごはん	アジのさんがやき	こまつなのいそあえ だいこんのみそじる		こめ むぎ あぶら さとう ごま かたくりこ	ひじき とりにく みそ あぶらあげ かつおぶし にほし ぎゅうにゅう	にんじん しいたけ はねぎ しょうが こまつな だいこん	605	28.7	19.9	2.3
	30 金	れんこんピラフ	せいようやさいの グラタン	キャベツカレースープ		こめ むぎ あぶら こめこ パンこ	ベーコン とりにく とうにゅう チーズ ウィンナー ぎゅうにゅう	れんこん ブロッコリー カリフラワー にんじん キャベツ コーン	614	23.6	20.0	2.0
								今月の平均値	627	23.6	19.9	1.8
								基準値(3・4年生)	650	25.8	18.0	2.0

★材料等の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

★おもなざいりょうの太字の食材は佐倉市産、下線は結び合い農園の有機野菜です。

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。

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、佐倉の良さに気づき、愛着が一層深まる機会となればと考えています。

有機米を食べよう

1月は、佐倉市の小中学校全校で「有機米月間」として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。

給食で使っている「米」「パン」代金は、佐倉市からの補助で購入しています。