



1月 よていにんでてひょう

今日の目標：きちんと手を洗おう。



今月の郷土料理
☆福岡県☆

佐倉市立寺崎小学校

令和7年

日	ようび	しゅしょく	こんだてめい		おもなざいりょうとはたらき							1人分・1kgあたりたんぱく質(g)脂質(g)食塩相当量(g)
			おかず	ねつやちからのもとになる(色)	ち・にく・ほねをつくるのもとになる(黄)	体のちようしをとのえる(白)	ビタミン					
★【第1回 給食費口座引き落とし 1月10日】通帳の残高をお確かめの上、入金をお願いいたします。(手数料が10円かかります。)												
9	木	○	ポーク カレーライス	れんこんとひじきのごまサラダ ぼんかん ※花みかんに変更になる 可能性があります。	こめ さとう じゃがいも	ごま あぶら	ぶたにく しろはなまめ しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん トマト	たまねぎ しょうが きゅうり えだまめ ぼんかん	にんにく れんこん しろいんげん しいたけ だいこん はくさい	681 21.3 20.1 1.87
★福岡県の郷土料理★												
10	金	○	ごはん	まつかぜやき かみびらき がめい こはくそうに ミニりんごゼリー	こめ さとう もちでんぶん さとうバニ ゼリー	ごま こまあぶら	とりにく ぶたにく とうふ なた	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん さやいんげん みつば	ななめ しょうが ごぼう たけのこ しいたけ だいこん はくさい	667 24.0 16.0 1.88	
♪6年2組 さんが かんがえたこんだて♪ 「☆佐倉・旬の食材をつかった給食☆」												
14	火	○	ピビンバ	わかめスープ やさしいチップス	こめ むぎ さとう じゃがいも さつまいも	ごま こまあぶら	ぶたにく なた めぞ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう チンゲンサイ かぼちゃ	にんにく しょうが もやし ななめ たけのこ れんこん	653 25.1 19.8 2.22	
♪6年2組 さんが かんがえたこんだて♪ 「旬の食材盛りだくさんこんだて」												
15	水	○	ごはん	わふうおろしハンバーグ こまつなのおひたし さつまいものみそ煮 いちごゼリー	こめ パンこ さとう さつまいも	あぶら	ぶたにく めぞ とりにく とうふ かつおぶし あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん しそ こまつな	たまねぎ きゅうり だいこん ななめ いちご	690 24.6 16.7 2.48	
16	木	○	ピザトースト	わやさいたっぴりチャウダー スイートスプリング	パン こめ さとう さといも	あぶら なまクリーム オリーブ	ハム とりにく	ぎゅうにゅう スキムミルク チーズ	にんじん ピーマン バッパ トマト バッパ こまつな	たまねぎ はくさい マッシュルーム にんにく ななめ ソー スイートブリック	599 27.2 21.8 2.37	
♪6年2組 さんが かんがえたこんだて♪ 「Hola! (オラ!) 初めてのスペイン料理!!」												
17	金	○	パエリア	ほうれんそういりスペインオムレツ ハムとかぶのマリネサラダ まほうのぶどうゼリー	こめ さとう じゃがいも ぶどうジュース	あぶら マヨネーズ オリーブ なまクリーム	いか えび あさり ハム たまご	ぎゅうにゅう こなチーズ	にんじん ほうれんそう パエリア トマト かぶのは	にんにく たまねぎ セロリ かぶ きゅうり レモン	620 24.3 23.1 1.99	
♪6年1組 さんが かんがえたこんだて♪ 「和食メニュー」												
20	月	○	ごはん	さばのみそに こまつなとにんじんの ごまあえ とりとこんさいのしょうゆじる りんご	こめ さとう さつまいも	ごま こまあぶら	さば めぞ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな ほうれんそう	しょうが ごぼう だいこん かぶ ななめ りんご	キャベツ だいこん りんご	704 26.3 24.8 2.21
21	火	○	ごはん	チースタッカルビ カムジャタン ヨーグルト	こめ さとう じゃがいも	ごま こまあぶら	とりにく めぞ ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ ヨーグルト	にんじん にら	にんにく しょうが キャベツ たまねぎ もやし はくさい しめじ ななめ	709 35.6 20.4 2.04	
22	水	○	むぎごはん	あげぶたのかおりづけ だいこんのみそに アセロラゼリー	こめ むぎ さとう でんぶん ゼリー	あぶら	ぶたにく めぞ とりにく さかなボール	ぎゅうにゅう	にんじん えどな	ななめ しょうが だいこん しいたけ	712 28.9 21.2 1.63	
♪6年1組 さんが かんがえたこんだて♪ 「体ボカボカ給食」												
23	木	○	ウインナー ロール	ほうれんそうのようふうあえ ポトフ みかん	パン じゃがいも	ごま マーガリン	ぶたにく ベーコン ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう かぶのは パセリ	たまねぎ キャベツ かぶ コーン みかん	590 26.0 28.9 2.55	
1月24日から30日は、「全国学校給食週間」です。給食が食べられることに感謝しましょう。今週は、朝ベジ週間です!												
【はじめての学校給食を再現】 学校給食は、明治22年に山形県で始まりました。当時は「おにぎり・塩鮭・菜の漬物」だったと言われています。												
24	金	○	ごはん	さけのしおやき れんこんさんびら* すいとんじ	こめ こめ さとう ごむぎ さといも	ごま	さけ ぶたにく とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン こまつな	れんこん だいこん しいたけ	611 29.2 14.5 1.34	
★【第2回 給食費口座引き落とし 27日】1回目に引き落としのできなかった方は、早めに入金をお願いいたします。												
♪6年2組 さんが かんがえたこんだて♪ 「元気100倍 朝ベジマン」												
27	月	○	ハヤシライス	あさベジでできるあおな* フルーツポンチ	こめ むぎ じゃがいも ゼリー	か-ブ オイル	ぎゅうにゅう ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ トマト こまつな	たまねぎ マッシュルーム コーン パセリ みかん	652 19.5 17.5 1.78	
28	火	○	佐倉市統一献立 ～育て元気なさくらっ子～ ごはん こめからあげ しおこうしなとうあえ* さくらのみそ煮	こめ さとう さつまいも こめこ	あぶら	とりにく めぞ ぶたにく だいす あぶらあげ かつおぶし	ぎゅうにゅう のり	にんじん はな こまつな ほうれんそう	きりぼしだいこん れんこん だいこん ごぼう はくさい ななめ しょうが	684 28.0 20.0 1.80		
29	水	○	ごはん	とうふナゲット(2コ) キャベツとたくあんのパリパリ汁* インドに	こめ さとう じゃがいも でんぶん	ごま あぶら	ぶたにく うずらたまご さつまいも とうふ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	にんにく しょうが たまねぎ きゅうり だいこん	675 27.8 20.4 2.58	
30	木	○	ちゅうかめん	とんこつやさいスープ ツナにんじん* いちごあまざけむしパン	ちゅうかめん ごむぎ あまざけ	あぶら こまあぶら	やきぶた ツナ しろはなまめ しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	もやし キャベツ ななめ きくらげ にんにく しょうが はくさい いちご	622 27.4 13.8 3.21	
♪6年1組 さんが かんがえたこんだて♪ 「食べて一年健康に! 旬たっぷりの節分給食」 2/2が節分												
31	金	○	鬼、斬り(ごはん・ラッパ) いわしのかばやき いそあえ 福は〜内! けんちんじる 食べて心の鬼をたいじ! いりだいす	こめ さとう さつまいも でんぶん	あぶら こまあぶら	いわし とうふ だいす とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ほうれんそう	もやし だいこん ななめ	648 25.6 19.4 1.46		
★食材購入の都合により、献立を変更する場合があります。 ★お米は、佐倉産こしひかり(めしあがれ)を使用しています。 ★主な材料の太字の食材は佐倉市産、下線は足立さんが育てた野菜です。 ★献立名に*マークがある料理は、朝ベジレシピを紹介しています。												
学校給食摂取基準(3・4年生)										月平均		
熱量: 650kcal たんぱく質: 24.4g(範囲21.1~32.5g) 脂質: 18.1g(範囲14.4~21.7g) 食塩相当量: 2.0g以下										657 26.3 19.9 2.08		

値上げラッシュ! 給食費は大丈夫?

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。
今後も佐倉市と協力して、給食費を値上げすることなく、おいしい給食を提供できるよう取り組んでまいります。

佐倉市統一献立 ～育て元気なさくらっ子～

24日から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。28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食材について興味関心を持つとともに、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。