



1月 よていこんだてひょう



今月の郷土料理
☆福岡県☆

佐倉市立寺崎小学校

令和7年

今日の目標：きちんと手を洗おう。

日	ようび	きょうりゅう	こんだてめい		おもなざいりょうとはたらき					たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)			
			しゅしよく	おかず	ねつやちからのもとになる(き)		ち・にく・ほねをつくるもとになる(あか)	体のちょうしをととのえる(みどり)							
					ちんすいぶつ 炭水化物	しじつ 脂質	たんぱく たんぱく質	むかし 無機質	ビタミン						
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 ぼんかん	にんにく れんこん えだまめ	681	21.3	20.1	1.87
★【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。)															
10	金	○	*福岡県の郷土料理* ごはん	まつかぜやき かみびらき がめに こうはくそうに ミニりんごゼリー	こめ さとう じゃがいも さとうパコ ゼリー	ごま ごまあぶら	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	ながねぎ しょうが ごぼう たけのこ しいたけ はくさい	れんこん だいこん	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	○	ピピンバ	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 ごまあぶら	ぶたにく なた みそ	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 たけのこ	ながねぎ 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 さつまいものみそしる 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 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 だいこん いちご	きゅうり ながねぎ	690	24.6	16.7	2.48
16	木	○	ピザトースト	わやさいたっぷりチャウダー スイートスプリング	パン こめ さとう	あぶら なまクリーム かりー オイル	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 パセリ トマト バジル こまつな	たまねぎ マッシュルーム にんにく コーン スイートスプリング	はくさい ながねぎ	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 マーガリン かりー オイル 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 パプリカ 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 ごまあぶら	さば みそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ほうれんそう	しょうが キャベツ ごぼう だいこん ながねぎ りんご		704	26.3	24.8	2.21
21	火	○	ごはん	チーズタッカルビ カムジャタン ヨーグルト	こめ さとう じゃがいも	ごま ごまあぶら	とりにく ぶたにく みそ	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 ながねぎ		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 とりにく みそ さかなボール	ぎゅうにゅう	にんじん えどな	ながねぎ 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♪ 「体ポカポカ給食」															
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 れんこんきんぴら★ すいとんじる	こめ こめ さとう こむぎ さとう	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、早めの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ソテー★ フルーツポンチ	こめ むぎ じゃがいも ゼリー	かりー オイル	ぎゅうにく 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 パプリカ みかん もも		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 こめこからあげ しおこうじなとうあえ★ さくらのみそしる	こめ さとう さつまいも こめこ	あぶら	とりにく ぶたにく みそ あぶらあげ かつおぶし	ぎゅうにゅう のり	にんじん はなね 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 ながねぎ しょうが		684	28.0	20.0	1.80	
29	水	○	ごはん	とうふナゲット(2こ) キャベツとたくあんのパリパリ揚げ★ 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 うすらたまご 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 キャベツ 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 こむぎ あまざけ	あぶら ごまあぶら	やきぶた ツナ しろはなまめ しろいんげんまめ なた	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	もやし キャベツ ながねぎ 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・ラップ) 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!いりだいず	こめ さとう さつまいも でんぶん	あぶら ごまあぶら	いわし とうふ だいず 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 ながねぎ		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。

おしらせ
6年生が考えた献立が
給食に登場します♪

学校給食摂取基準(3・4年生)		月平均
熱量: 650kcal		657
たんぱく質: 24.4g(範囲21.1~32.5g)		26.3
脂質: 18.1g(範囲14.4~21.7g)		19.9
食塩相当量: 2.0g以下		2.08

値上げラッシュ! って言うけど
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。

佐倉市