ゆうきまいげっかん
有機米月間！

1月 よていこんだてひょう

令和8年

今月の目標 ： きちんと手を洗おう。

今月の郷土料理
☆和歌山県☆

佐倉市立寺崎小学校

日	ようび	きゅうにゅう	こんだてめい しゅしょく	おかず	おもなざいりょうとはたらき ねつやちからのもとになる(き) 炭水化物	脂質	ち・にく・ほねをつくるもとになる(あか) たんぱく質	無機質	体のちょうしをととのえる(みどり) ビタミン		エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
9	金	○	＊かがみびらき献立＊ ごはん	まつかぜやき 11日 カレーきんぴら こうはくぞうに アセロラミルク	こめ じゃがいも もち でんぷん さとう パンこ アセロラミルク	ごま あぶら	とりにく みそ ぶたにく とうふ だいず かまぼこ	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん ピーマン こまつな	ながねぎ しょうが ごぼう はくさい しいたけ だいこん	709 26.9 17.0 2.08
★			【第1回 給食費口座引き落とし 1月13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。)								
			13日から23日まで、朝7時45分から昇降口で給食委員会が「朝ベジおみくじ」を準備して、朝ベジした人を待っています！								
13	火	○	ハッシュドポークライス	れんこんグリルサラダ フルーツポンチ	こめ むぎ さつまいも ゼリー	オリーブオイル	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう こなチーズ	にんじん ブロッコリー バジル	たまねぎ れんこん エリンギ グリンピース にんにく しめじ もも みかん パイン バナナ	711 20.9 20.1 1.72
14	水	○	まさみちさんの せりたっぷり かきあげどん	しおちゃんこじる つるくびかぼちゃプリン	こめ さとう てんぷらこ こめこ	あぶら なまクリーム	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう スキムミルク かんてん	にんじん にら つるくび かぼちゃ せり みずな	きりぼしだいこん たまねぎ ごぼう コーン はくさい えのきたけ しょうが ながねぎ	648 19.7 18.1 1.95
15	木	○ コーヒー	セルフホットドッグ (コッペパンスライス)	(フランクフルト・キャベツソテー) こめこシチュー	パン こめこ じゃがいも	あぶら なまクリーム オリーブオイル	フランクフルト とりにく	ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ マッシュルーム	705 28.7 29.1 2.99
♪6年3組			さんが かんがえたこんだて♪	「食感が楽しい！寒さに耐えるあたたか給食」							
16	金	○	わかめごはん	ぶりのてりやき わふうポテトサラダ はっさく やさいたっぷり！えいようみそしる	こめ さとう じゃがいも でんぷん	あぶら	ぶり ハム みそ かつおぶし あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん なのはな	だいこん ながねぎ えのきたけ たまねぎ きゅうり はっさく	698 27.8 24.1 2.57
♪6年3組			さんが かんがえたこんだて♪	「冬においしい給食」							
19	月	○	ごはん	とりにくのかおりやき こまつなのいためもの にくじゃが みかん	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	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	にんにく コーン たまねぎ えだまめ みかん	645 26.6 14.8 1.42
♪6年3組			さんが かんがえたこんだて♪	「元気になるおいしい給食」							
20	火	○	マーボーどうふどん	ツナコーンサラダ いちごゼリー	こめ さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	ぶたにく みそ ツナ とうふ だいず	ぎゅうにゅう	にんじん にら	にんにく しいたけ たまねぎ たけのこ いちご キャベツ コーン きゅうり れんこん	688 23.4 20.3 1.41
21	水	○	＊和歌山県の郷土料理＊ しょうがめし	たらのごまみそだれ さわにわん ヨーグルト	こめ さとう でんぷん	ごま	ぶたにく みそ たら あぶらあげ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん みつば	ながねぎ しょうが だいこん たまねぎ えのきたけ たけのこ	654 28.4 17.1 2.18
22	木	○	ガーリックライス	ディアボラふうハンバーグ ラビオリスープ ミニりんごゼリー	こめ むぎ こむぎこ パンこ ゼリー	あぶら オリーブオイル マーガリン	ぶたにく とりにく とうふ だいず	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン こまつな トマト パセリ	にんにく たまねぎ セロリ はくさい マッシュルーム	644 24.0 17.3 2.87
♪6年2組			さんが かんがえたこんだて♪	「おいしく栄養をとろう！給食」							
23	金	○	ごはん	どんかつ なっとうあえ かぶのみそしる	こめ さとう こむぎこ パンこ でんぷん	あぶら	ぶたにく みそ かつおぶし あぶらあげ だいず	ぎゅうにゅう のり	にんじん こまつな ほうれんそう	もやし キャベツ かぶ ながねぎ だいこん	686 28.6 23.4 1.69
★			【第2回 給食費口座引き落とし 26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。								
			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、佐倉市産の有機米が登場します！								
			【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。								
26	月	○	おにぎりを作ろう ゆうきまい ごはん(ラップ)	しおざけ えいようにもの すいとんじる	ゆうきまい こめこ さとう こむぎこ さといも	あぶら	さけ とりにく あぶらあげ さつまあげ だいず	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん こまつな	れんこん だいこん はくさい しいたけ えだまめ	623 30.8 13.4 1.63
♪6年2組			さんが かんがえたこんだて♪	「つかれた後は、これでしょ!! 給食」							
27	火	○	コロッケポークカレーライス	チーズサラダ はちみつレモンゼリー	ゆうきまい さとう パンこ じゃがいも こむぎこ ゼリー	あぶら	ぎゅうにく ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり コーン	713 18.0 19.7 2.05
28	水	○	ゆうきまい ごはん 朝ベジ	ポークシューマイ(高2こ) ねぎのナムル☀ だいこんのオイスターソースに	ゆうきまい さとう こむぎこ	ごま あぶら ごまあぶら	ぶたにく うずらたまご とりにく あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう チンゲンサイ	ながねぎ もやし だいこん にんにく しょうが きくらげ	670 28.6 20.0 2.09
29	木	○	佐倉市統一献立 ～育て元気なさくらっ子～ ゆうきまいごはん とりのこめこからあげ(2こ) シャキっとあえ さくらのみそしる		ゆうきまい さとう こめこ さつまいも	ごま あぶら ごまあぶら	とりにく みそ ぶたにく ツナ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん 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	685 30.5 21.9 1.70
30	金	○	ソフトめん	ミートソース あおなのソテー バナナ	ソフトめん こむぎこ さとう	あぶら オリーブオイル	ぶたにく だいず ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン トマト こまつな チンゲンサイ	たまねぎ にんにく マッシュルーム エリンギ コーン セロリ バナナ	711 24.0 15.4 2.31

★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	679
たんぱく質：24.4g(範囲21.1～32.5g)	25.7
脂質：18.1g（範囲14.4～21.7g）	19.4
食塩相当量：2.0g以下	2.04

有機米を食べよう♪

佐倉市は「オーガニックビレッジ宣言」をしています！

今月を「有機米月間」として、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や防虫ネットを使う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。

佐倉市統一献立 ～育て元気なさくらっ子～

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。29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にしました。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になればと考えています。