



1月のよていにんでてひょう



令和5年度

佐倉市立染井野小学校

日付	牛乳	こ ん だ て め い		お も な ざ い り よ う			エネルギー (kcal) たんぱく質(g)	しじつ(g) 食塩相当量(g)	
		しゅしよく	おかず・デザート	あかいろのしよくひん 血・肉・骨をつくる	みどりいろのしよくひん 体の調子をととのえる	きいろのしよくひん 働く力や体温になる			
11 木	○	ごもく ちらしずし	しらたまそうに しんしゅんカップデザート	牛にゅう とりにく かまぼこ あぶらあげ	にんじん ごぼう こまつな しいたけ きぬさや だいこん	こめ むぎ しらたま さとうゼリー	600 22.1	15.0 2.1	
12 金	○	むぎごはん	おかかサラダ にくじゃが こくとうビーンズ	牛にゅう 牛にく かつおぶし だいす	ほうれんそう キャベツ にんじん たまねぎ きぬさや	こめ むぎ さとう あぶら ごま じゃがいも	650 24.7	15.3 2.0	
15 月	○	ホイコーロー どん	とうふだんごスープ ヨーグルト	牛にゅう ぶたにく とうふ とりにく ヨーグルト	キャベツ にんじん たまねぎ ピーマン はくさい こまつな しいたけ	こめ むぎ さとう ごまあぶら でんぶん	625 24.1	17.0 1.6	
16 火	○	むぎごはん	さばのたつたあげ ごまみそあえ すましじる	牛にゅう さば みそ とりにく とうふ	キャベツ こまつな にんじん ねぎ	こめ むぎ でんぶん さとう ごま	652 27.1	21.9 2.1	
17 水	○	むぎごはん	にくしゅうまい とりにくともやしのあえもの はるさめスープ	牛にゅう ぶたにく とりにく	にんじん もやし きゅうり たまねぎ こまつな はくさい	こめ むぎ ごまあぶら しゅうまいのかわ はるさめ	627 20.5	20.3 2.1	
18 木	○	セルフ フルーツ サンドパン	げんきのでるサラダ コーンスープ	牛にゅう ぶたにく	キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ コーン みかん もも	コッペパン さとう あぶら ごまあぶら バター こめこ なまクリーム	683 23.2	27.2 2.1	
19 金	○	ツナライス	あげごぼうのごまあえ ミネストローネスープ	牛にゅう ツナ だいす ベーコン	たまねぎ にんじん コーン グリンピース ごぼう トマト	こめ むぎ パター あぶら でんぶん ごま さとう じゃがいも	629 20.6	22.3 1.9	
22 月	○	そぼろ ぎゅうどん	くきわかめのスープ はちみつレモンゼリー	牛にゅう 牛にく くきわかめ	たまねぎ にんじん きりぼしだいこん えだまめ チンゲンサイ	こめ むぎ でんぶん ごまあぶら はるさめ あぶら さとうゼリー	706 22.1	17.6 1.7	
23 火	○	むぎごはん	キムチなっとうあえ あつあげとだいこんのオイスターに ひとくちぶどうゼリー	牛にゅう なっとう なまあげ とりにく かつおぶし	こまつな にんじん もやし だいこん きぬさや はくさい	こめ むぎ さとう あぶらゼリー	638 23.2	27.2 2.1	
24日～30日 全国学校給食週間									
24 水	○	セルフ おにぎり	さけのかおりあげ すいとんじる みかん	牛にゅう のり さけ とりにく あぶらあげ	にんじん だいこん ねぎ ごぼう こまつな みかん	こめ むぎ こむぎこ こめこ	710 28.8	20.4 1.9	
		佐倉市統一献立 地産地消献立							
25 木	○	ごはん	とりにくのこめこからあげ しおこうじいそあえ さくらのかすじる	牛にゅう とりにく のり ぶたにく みそ あぶらあげ	こまつな にんじん はくさい ごぼう れんこん だいこん はねぎ	こめ こめこ あぶら さとう さつまいも	686 27.1	23.4 1.8	
		おはなし給食「パンのおうさまとシチューパン」							
26 金	○	きなこ あげパン	にんじんサラダ こめこクリームシチュー	牛にゅう きなこ ツナ とりにく	にんじん きゅうり たまねぎ しめじ フロッコリー	ツイストパン あぶら さとう じゃがいも こめこ なまクリーム	662 23.9	28.4 2.3	
29 月	○	ポークカレー ライス	ひじきのマリネ	牛にゅう ぶたにく ひじき ハム	たまねぎ にんじん トマト きゅうり りんご	こめ むぎ あぶら じゃがいも	683 24.1	20.0 2.4	
30 火	○	ごはん	とりにくのねぎみそだれ きりぼしだいこんのサラダ いわしのつみれじる にんじんゼリー	牛にゅう とりにく みそ ハム いわし とうふ	ねぎ きりぼしだいこん にんじん キャベツ きゅうり ごぼう こまつな	こめ でんぶん あぶら さとう ごまあぶら	699 26.8	23.4 2.2	
		大分県の郷土料理「とりてん」							
31 水	○	わかめ ごはん	とりてん ミニトマト とんじる	牛にゅう わかめ とりにく ぶたにく とうふ みそ	ミニトマト にんじん だいこん ごぼう	こめ むぎ こむぎこ さとう あぶら さといも	668 25.4	22.7 2.4	
							学校給食摂取基準	650 26.8	18.1 2.0g未満
							今月の平均値	661 24.3	20.9 2.1

*天候や材料の納入で、献立の一部が変更になる場合があります。ご了承ください。

*米はすべて佐倉産の『めしあがれ』を使用しています。

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、佐倉の良さに気付き、愛着が一層深まる機会となればと考えています。



規則正しい生活習慣で肥満予防



今年も安心・安全な給食の提供に努めてまいります。よろしくお願いいたします。

給食室一同