



## 1月のよていにこんだてひょう



令和7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)	しつ(g) 食塩相当量(g)
		しゅしょく	おかず・デザート	あかいろのしょくひん 血・肉・骨をつくる	みどりいろのしょくひん 体の調子をととのえる	きいろのしょくひん 働く力や体温になる		
9金	○	ごはん	まつかぜやき れんこんきんぴら すましじる チーズ	牛にゅう とりにく みそ チーズ	にんじん たまねぎ れんこん こまつな ねぎ だいこん しいたけ	こめ パンこ さとう ごま ごまあぶら	630 24.7	19.8 2.2
12月								
13火	○	チキン カレーライス	コールスローサラダ アセロラゼリー	牛にゅう とりにく	にんじん たまねぎ トマト キャベツ きゅうり コーン	こめ むぎ あぶら じゃがいも ごま	701 21.0	21.8 1.8
14水	○	ごはん	やきにく ねぎのナムル くきわかめのスープ	牛にゅう ぶたにく くきわかめ	ねぎ ほうれんそう もやし にんじん チンゲンサイ	こめ さとう ごま ごまあぶら はるさめ	586 20.9	19.3 1.6
15木	○	ごはん	たらのしおこうじやき しおこんぶあえ とんじる	牛にゅう たら ツナ ぶたにく とうふ みそ	こまつな キャベツ にんじん だいこん ごぼう	こめ ごまあぶら ごま さといも	605 28.6	19.3 2.0
16金	○	しょくパン	ブルーベリージャム こめこのグラタン やさいスープ	牛にゅう とりにく チーズ ベーコン	たまねぎ しめじ コーン にんじん セロリー キャベツ	しょくパン バター こめこ じゃがいも あぶら	662 25.8	24.3 2.3
19月	○	とりしお マーぼーどん	チングンサイのスープ はちみつレモンゼリー	牛にゅう とりにく ベーコン	しいたけ たまねぎ にんじん ねぎ たけのこ にら チングンサイ	こめ むぎ あぶら でんぶん ごまあぶら はるさめ	688 22.6	18.1 1.9
20火	○	ごはん	いかのサラサあげ ツナボテトサラダ わかめのスープ	牛にゅう いか ツナ わかめ ベーコン	たまねぎ にんじん きゅうり コーン キャベツ	こめ でんぶん あぶら じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	632 24.5	18.3 2.1
21水	○	ごはん	ぶたにくのみそふうみやき いそかあえ けんちんじる	牛にゅう ぶたにく みそ のり とうふ とりにく	こまつな えのきたけ ねぎ にんじん ごぼう だいこん	こめ さとう ごま あぶら ごまあぶら さといも	633 25.7	22.4 2.1
お話給食「ちいさなスプーンおばさん」				牛にゅう ツナ だいす ベーコン	にんじん グリンピース コーン たまねぎ ごぼう トマト	こめ むぎ あぶら でんぶん さとう ごま マカロニ じゃがいも	672 20.6	22.3 1.9
和歌山県の郷土料理		とりにくのピリからやき すろっぽ そうへいじる みかん		牛にゅう とりにく あぶらあげ ぶたにく みそ	ねぎ だいこん にんじん ごぼう たけのこ こまつな みかん	こめ さとう ごま さといも	620 25.0	18.1 2.1
24日～30日 全国学校給食週間								
26月	○	セルフ おにぎり (むぎごはん・のり)	さけのしおやき たくあんあえ すいとんじる	牛にゅう さけ のり とりにく あぶらあげ	キャベツ きゅうり ごぼう にんじん だいこん ねぎ こまつな	こめ こま でんぶん こめこ こむぎこ	603 27.6	15.8 2.0
27火	○	スパゲティ ミートソース	せいようやさいのサラダ ひとくちいちごミルクプリン	牛にゅう ぶたにく チーズ ハム	にんじん たまねぎ セロリー マッシュルーム トマト キャベツ きゅうり プロッコリー アスパラガス	スパゲティ こむぎこ パター あぶら さとう	650 27.5	25.3 2.4
28水	○	ごはん	すきやきふうに おかかサラダ ヨーグルト	牛にゅう 牛にく やきとうふ かつおぶし ヨーグルト	ねぎ はくさい にんじん こまつな キャベツ	こめ ふ さとう あぶら ごま	609 26.0	16.0 1.7
佐倉市統一献立		地産地消献立		牛にゅう とりにく ツナ ぶたにく みそ あぶらあげ	きりぼしだいこん にんじん ほうれんそう ごぼう はくさい れんこん だいこん こまつな ねぎ	こめ こめこ あぶら さとう ごま さつまいも	698 27.9	24.6 2.0
29木	○	ごはん	とりのこめこからあげ シャキッとあえ さくらのみそしる	牛にゅう とりにく とうふ ツナ あぶらあげ みそ	たまねぎ にんじん コーン ほうれんそう だいこん こまつな ねぎ えのきたけ	こめ やまといも さとう パンこ でんぶん ノンエッグマヨネーズ	647 26.5	20.9 2.3
30金	○	ごはん	やまといもいりわふうハンバーグ ほうれんそうのマヨネーズあえ だいこんのみそしる	牛にゅう とりにく とうふ ツナ あぶらあげ みそ	学校給食摂取基準	650 26.8	18.1 2.0g未満	
【おしらせ】 1月分の給食費引き落とし日：1/5（月） 再引き落とし日：1/20（火） 残高の確認をお願いいたします。						今月の平均値	642 24.9	20.4 2.0

\*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。

\*米はすべて佐倉市産です。

\*米とパンは、佐倉市からの補助で購入しています。

\*主な材料欄の太字の食材は、佐倉市や周辺の市でとれたものを使用する予定です。

本年も安心・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



給食レシピで朝ベジ♪



&lt;材料4人分&gt;

- ・白ねぎ（うすいななめ切り） 1/2本
- ・ほうれんそう（2cm幅） 1/2袋
- ・もやし（よく洗う） 1/3袋
- ・にんじん（せん切り） 太い部分 2cm
- ・いりごま 大さじ1
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・塩 ひとつまみ
- ・さとう 大さじ1/2
- ・酢 大さじ2/3
- ・ごま油 大さじ1
- ・七味唐辛子 少々

冬のねぎは甘みが増して  
おいしくなります。

&lt;作り方&gt;

- ①にんじん、もやし、ほうれんそう、ねぎをゆでたあと水に取って冷まし、水気をしぼっておく。
- ②Aの材料を合わせ、①とごまにからめてできあがり。
- ★同じなべで一気にゆでるときは、にんじん、もやし、ほうれんそう、ねぎの順で入れるとよいです。
- ★ねぎはすぐに火が通るので、さっとお湯にくぐらせる程度でOKです。
- ★ドレッシングの量はお好みで調節してください。



## 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。



★今月は、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。

