



# 1月 よてい にんだて ひょう

家庭数

令和7年度 佐倉市立白銀小学校

## 1月の目標：地域の産物や給食について知ろう

献立 (こんだて)				主な材料 (おもなざいりょう)			栄養量 (小学校 中学年)	
日	曜日	献立	献立 (こんだて)	からだをつくる しょうひん <あか>	たいおんやちからに なるしょうひん <く>	からだのちようしを ととのえるしょうひん <みどり>	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	脂質(g) 食塩相当量(g)
8	木	ごはん	マーボー豆腐 (セルフどんぶり) はるさめサラダ だいたいのはなアロア	とうふ ぶたにく みそ とりにく わかめ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら はるさめ はちみつ ハロア	にんにく しょうが だいのこ たまねぎ ほししいたけ ねぎ にら きゅうり もやし にんじん きくらげ	670 27.0	21.2 2.3
9	金	むぎごはん	ぶりのさいきょうやき こまあえ しらたまそうに	ぶり みそ とりにく かまぼこ ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう ごま しらたま	ほうれんそう もやし キャベツ ほししいたけ ねぎ にんじん だいこん こまつな	670 29.8	20.2 2.1
12	月	成人の日(せいじんのひ)						
13	火	むぎごはん	おやこに (セルフどんぶり) きりぼしだいこんのサラダ りんご	とりにく こうやどうふ たまご ハム ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう ごまあぶら	たまねぎ にんじん はねぎ エリンギ きりぼしだいこん キャベツ きゅうり りんご	609 25.7	14.5 2.2
14	水	ごはん	とうふハンバーグ アーモンドあえ だいこんのみそしる	ぶたにく とうふ わかめ みそ ぎゅうにゅう	こめ パンこ アーモンド さとう	たまねぎ ほうれんそう キャベツ にんじん だいこん ねぎ	688 31.0	23.0 2.4
15	木	チャーハン	やきぎょうざ ちゅうかスープ ヨーグルト	やきぶた なたと ぶたにく ぎょうざ わかめ かんてん ヨーグルト ぎゅうにゅう	こめ あぶら ごまあぶら	にんじん ねぎ ほししいたけ コーン たまねぎ はくさい こまつな きくらげ	605 23.5	16.9 2.5
16	金	むぎごはん	和歌山県(わかやまけん)のきょうどりょうり					
		むぎごはん	とりのうめしそやき こもくきんぴら えのきのみそしる みかん	とりにく ぶたにく さつまあげ とうふ あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	こめ むぎ でんぶん さとう ごま ごまあぶら	しょうが にんにく ねぎうめ しそ ごぼう にんじん こんにゃく いんげん えのき こまつな みかん	637 27.7	17.5 2.8
19	月	むぎごはん	チャブチェ (セルフどんぶり) ピリからどうふスープ スイートスプリング (かんきつ)	ぶたにく とりにく とうふ みそ ぎゅうにゅう	こめ むぎ ごまあぶら はるさめ ごま さとう	しょうが にんにく だいのこ にら もやし きくらげ にんじん キャベツ えのき スイートスプリング	649 25.6	19.9 2.4
20	火	ごはん	さばのスタミナやき おかかあえ さつまいものみそしる ひとくちどうゼリー	さば かつおぶし あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	こめ さとう ごまあぶら ごま さつまいも ゼリー	にんにく キャベツ きゅうり にんじん こまつな ねぎ	628 26.4	17.6 2.5
21	水	ごはん	とりにくとだいこんのみそに ぶたしやぶサラダ いちご	とりにく あつあげ みそ ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう ごまあぶら	しょうが だいこん こんにゃく にんじん ほししいたけ いんげん キャベツ きゅうり にんにく いちご	598 24.1	18.6 1.9
22	木	きつねうどん	ごまジャコサラダ やきいも	ぶたにく あぶらあげ ジャコ ぎゅうにゅう	うどん ごまあぶら あぶら ごま さつまいも	ほししいたけ にんじん こまつな ねぎ キャベツ きゅうり	637 26.1	19.4 2.3
23	金	ツナピラフ	ブロッコリーのサラダ はくさいのスープ カレービーンズ	ツナ ハム ベーコン ぎゅうにゅう	こめ パター あぶら マヨネーズ さとう ひよこめめ でんぶん	にんじん マッシュルーム コーン ブロッコリー きゅうり はくさい こまつな	602 22.8	22.1 2.4
26	月	セルフおにぎり (ごはん・のり)	日本の給食のはじまり					
		セルフおにぎり (ごはん・のり)	さけのしおやき うめあえ すいとんじる ぎゅうしよくしゅうかんデザート	のり さけ とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ ごまあぶら さとう すいとん ゼリー	キャベツ きゅうり みずな にんじん ごぼう だいこん こまつな	661 30.9	17.4 2.5
27	火	むぎごはん	ポークカレー (セルフどんぶり) かいそうサラダ はるか (かんきつ)	ぶたにく かいそうミックス ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら じゃがいも ルウ さとう ごまあぶら ごま	にんにく しょうが たまねぎ にんじん だいこん きゅうり コーン レモンかじゅう はるか	692 21.7	20.0 2.2
28	水	さつまいも ごはん	千葉のおいしいもの大集合！千産千消献立					
		さつまいも ごはん	アジのさんがやき げんちんじる ばくがゼリー	アジ とりにく みそ とうふ ぎゅうにゅう	こめ さつまいも ごま パンこ さとう さといも あぶら ゼリー	ねぎ しょうが だいこん ごぼう こんにゃく にんじん こまつな	628 25.2	16.8 2.9
29	木	ごはん	佐倉市統一献立 ～育て元気なさくらっ子～					
		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	とりにく ツナ ぶたにく あつあげ みそ ぎゅうにゅう	こめ こめこ あぶら さとう ごま さつまいも	にんにく しょうが ほうれんそう にんじん はくさい きりぼしだいこん ごぼう れんこん だいこん こまつな ねぎ	667 28.1	20.8 2.0
30	金	ガーリック トースト	チリコンカン ツナとチーズのサラダ ミルメーク (コーヒー)	だいす ぶたにく ツナ チーズ ぎゅうにゅう	パン マーガリン オリーブオイル あぶら さとう ミルメーク	にんにく しょうが たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ きゅうり レモンかじゅう	727 29.8	32.8 2.5

\*材料の都合により献立を変更することがありますので、ご了承ください。

\*パンは、小麦、乳を使用しております。

## 1月24日～30日は、全国学校給食週間

全国学校給食週間は、学校給食の意義や役割について多くの人に知ってもらい、学校給食の充実と発展を図ることを目的として定められました。

佐倉市では、市内全校で統一献立を実施します。市内の小中学生が同じメニューを食べることにより、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、地元の良さに気づき地域への愛着も一層深めてもらおうと考えています。

### 給食週間の献立紹介



←始まった頃の給食(明治22年)

- ★26日(月)…貧しくて弁当を持参できない子のために、明治22年に山形県の小学校で「おにぎり」と「鮭の塩焼き」を提供したのが、日本の給食の始まりです。
- ★27日(火)…カレーライスが初めて給食に登場したのは昭和27年です。昭和50年以降に給食の定番のメニューとなりました。
- ★28日(水)…食材のほとんどを、県内産の食材でまかなう千葉の恵みたっぷりな献立です。「麦芽ゼリー」は、千葉県の給食で昔からおなじみのデザートです。
- ★29日(木)…佐倉市統一献立です。この日の給食は佐倉市の食材をたくさん使い、地産地消を意識したメニューになっています。
- ★30日(金)…昭和40年代から給食では洋風化が進み、コッペパンが主流だったパンのバリエーションも多様化しました。鶏肉や豚肉もよく提供されるようになり、飲み物も脱脂粉乳から牛乳に切り替わりました。



### 《給食費のお知らせ》

- ★1月の再振替日は、20日(火)です。(振替日：5日)
- 給食費：5,000円

平均値

26.5

2.3

基準値

650

26.8

18.1

2.0未満

### 有機米を食べよう！

1月は、佐倉市の小中学校全校で「有機米月間」として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をしたり、防虫ネットを使ったりするなど、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。



### ★今月の給食より★

- ・9日…「鏡開き」とは、お供えした鏡もちを下げて無病息災を願いながら餅を食べる行事です。お供えしたお餅には、神様が宿っているので動物で切らずに手や木づちで割って食べます。
- ・16日…今月の郷土料理は和歌山県です。和歌山県は、梅干しやみかんが有名です。

### ●今月の地場産物●

こめ(佐倉産コシヒカリ「めしあがれ」)、みそ、こめこ、さつまいも、ごぼう、だいこん、ねぎ、にんじん、はくさい、れんこん、こまつな、ほうれんそう、きゅうり、ブロッコリー、しょうが

