



1月予定献立表



令和7年度

目標:おいしく食べて、丈夫なからだをつくろう

佐倉市立佐倉中学校

日	曜日	献立		主な食材						栄養価		
		主食	牛乳	主菜他	血・肉・骨をつくる		体の調子をととのえる		熱や力のもととなる		エネルギー Kcal	脂質 g
					1群	2群	3群	4群	5群	6群		
					肉 魚 卵 大豆製品	牛乳 乳製品 海藻類	緑黄色野菜	その他の野菜 くだもの	穀類 いも類 砂糖	油脂類 脂肪の多い食品	たんぱく質g	食塩相当量g
8	木	七草菜飯	★	鶏肉の山賊揚げ 塩こうじ磯和え みそ汁 だいたいのババロア	鶏肉 厚揚げ みそ	牛乳 のり わかめ	七草 人参 小松菜	玉ねぎ りんご 白菜	米 麦 砂糖 澱粉 ババロア	大豆油 サラダ油	771	25.3
9	金	麻婆豆腐丼	★	ねぎのナムル 黒ごまきなこ白玉	豚肉 豆腐 みそ きな粉	牛乳	人参 にら ほうれん草	筍 干し椎茸 長ねぎ もやし	米 麦 砂糖 澱粉 白玉	ごま油 サラダ油 白ごま 黒ごま	799	23.3
3年 ■■■■さんが考えた献立				鶏肉の ピリ辛焼き	鶏肉 豚肉	牛乳	人参 小松菜	白菜 大根 ごぼう 長ねぎ	米 麦 砂糖 さつま芋 こんにゃく	ごま油 白ごま サラダ油 生クリーム	838	28.9
13	火	麦ごはん	★	おかかサラダ さつま汁 手作りカフェオレゼリー	厚揚げ みそ かつお節						33.4	2.4
3年 ■■■■さんが考えた献立				魚の煮つけ	赤魚 ハム 豚肉	牛乳 チーズ しらす干し	人参 にら 小松菜	きゅうり 枝豆 大根 ごぼう 長ねぎ	米 麦 澱粉 砂糖 里芋 さつま芋	ごま油 サラダ油	816	20.3
14	水	わかめご飯	★	ひじきと枝豆のチーズサラダ 豚汁 芋ようかん	厚揚げ みそ	わかめ ひじき					39.2	3.5
15	木	焼肉丼	★	豆乳坦々スープ 野菜チッПС	豚肉 みそ 豆乳	牛乳	人参 にら ピーマン 青梗菜 かぼちゃ	玉ねぎ もやし 筍 蓮根 枝豆	米 麦 砂糖 さつま芋	サラダ油 白ごま ごま油 大豆油	854	28.2
3-4リクエスト				豚しゃぶサラダ	鶏肉	牛乳	人参 葉ねぎ	きゅうり キャベツ 玉ねぎ もやし	米 澱粉 砂糖 ゼリー じゃが芋	大豆油 サラダ油 白ごま ごま油 豆乳バター	766	25.1
16	金	からっと ご飯	★	どさんこ汁 い〜よかんゼリー	豚肉 みそ						33.1	3.1
19	月	ご飯	★	豚すき焼き 切干大根のごまマヨ和え スイートポテト	豚肉 豆腐 ハム 豆乳	牛乳	人参 ほうれん草	長ねぎ 白菜 切干大根	米 しらたき 砂糖 さつま芋	サラダ油 白ごま 卵不使用マヨネーズ 豆乳バター	850	27.3
S先生が考えた献立				魚のホイル焼き	かつお節	牛乳	人参 ピーマン 小松菜	梅 玉ねぎ 長ねぎ キャベツ きゅうり ごぼう 干し椎茸 えのき 大根	米 麦 砂糖 ひつつみ	ごま油 白ごま 卵不使用マヨネーズ	763	22.4
20	火	梅ひじき ご飯	★	小松菜サラダ ひつつみ汁	しいら みそ ツナ 鶏肉	ひじき					35.1	3.5
21	水	スパゲティ ミートソース	★	小松菜の豆乳クリーム煮 アツルパイ	豚肉 大豆 豆乳 鶏肉	牛乳 粉チーズ	人参 トマト 小松菜	セロリ 玉ねぎ コーン りんご	スパゲティ 米粉 パイ生地	オリーブ油 サラダ油	878	33.7
22	木	ポークカレー ライス	★	ひじきのマリネ 手作り抹茶プリン	豚肉 大豆 豆乳	牛乳 ひじき	人参	玉ねぎ りんご きゅうり 大根	米 麦 じゃが芋	サラダ油 生クリーム	831	24.0
23	金	有機米 ご飯	★	松風焼き キャロットサラダ 塩こうじ肉じゃが	鶏肉 豆腐 みそ ツナ 豚肉	牛乳	人参	長ねぎ きゅうり セロリ 玉ねぎ 枝豆	米 パン粉 砂糖 しらたき じゃが芋	サラダ油	781	21.7
26	月	有機米 ご飯	★	蓮根ハンバーグ ごまみそ和え ABCスープ	豚肉 豆腐 豆乳 みそ 鶏肉	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ 蓮根 もやし キャベツ	米 パン粉 砂糖 マカロニ	サラダ油 白ごま	788	25.0
27	火	有機米 ご飯	★	さけの塩焼き 塩昆布和え チーズ みそバターすいとん汁	さけ ツナ 豚肉 みそ 油揚げ	牛乳 塩昆布 チーズ	人参 小松菜 かぼちゃ	キャベツ しめじ	米 米粉 小麦粉 じゃが芋	ごま油 白ごま 豆乳バター	772	20.7
28	水	きな粉 揚げパン	★	クラムチャウダー ブロッコリーごまサラダ はちみつゆずゼリー	きな粉 鶏肉 あさり 豚肉 みそ	牛乳	人参 ブロッコリー	玉ねぎ マッシュルーム コーン 長ねぎ	パン 砂糖 じゃが芋 米粉 ゼリー	大豆油 サラダ油 生クリーム 白ごま ごま油	750	23.3
【佐倉地区統一献立】												
29	木	ご飯	★	鶏肉の米粉から揚げ シャキッと和え 佐倉のみそ汁	鶏肉 ツナ 豚肉 みそ 厚揚げ	牛乳	人参 小松菜 葉ねぎ	切干大根 白菜 ごぼう 蓮根 大根	米 米粉 砂糖 さつま芋	大豆油 白ごま サラダ油	799	24.7
【全国の郷土料理を知ろう! ~和歌山県~】												
30	金	ご飯	★	マグロカツ のり梅和え みそけんちん汁 つぶつぶみかんゼリー	まぐろ 鶏肉 豆腐 みそ	牛乳 のり	人参 小松菜	キャベツ きゅうり 梅 大根 ごぼう みかん	米 砂糖 こんにゃく 里芋	大豆油 ごま油 サラダ油	754	19.6

※食材の都合により献立を変更することがあります。

※料理名に二重線が引いてあるものは、3年生からのリクエストです。

あけましておめでとうございます。
今年もよろしくお願ひいたします。

基準値	830	23.1
	34.2	2.5
今月の平均値	800	24.5
	33.0	2.6

有機米を食べよう♪

今日は、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。

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。

**佐倉中は
1/23、26、27に使います**

今月の地場産物

- 米 米粉 さつま芋 里芋 大根
- 蓮根 小松菜 ほうれん草 葉ねぎ
- 長ねぎ きゅうり 人参 白菜
- ごぼう ブロッコリー
- 塩こうじ 味噌

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いっしょに作ったメニューです。

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、佐倉の良さに気づき、愛着が一層深まる機会となればと考えています。

24~30日 全国学校給食週間



