

日付	牛乳	献立名	主 材						エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	脂質(g) 食塩 相当量 (g)	
			血や肉になる		体の調子を整える		力や熱のもとになる				
			1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群			
			肉・魚・卵 大豆・大豆製品	牛乳・小魚 乳製品・海藻類	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類 いも類 砂糖	油脂類 脂肪の多い食品			
8 水		ハヤシライス ひじきのマリネ いよかんゼリー	豚肉 ハム	牛乳 ひじき スキムミルク	人参	玉ねぎ マッシュルーム にんにく きゅうり ｺｰﾝ	米 砂糖	油 バター	778 25.5	21.8 3.24	
9 木		ご飯 さわらの西京焼き れんこんきんぴら すまし汁 ハチミツレモンゼリー 	さわら 豚肉 豆腐 なた 味噌	牛乳 わかめ	人参 小松菜 ピーマン	れんこん 長ネギ	米 砂糖	油 ごま	761 33.5	18.1 2.01	
10 金		菜飯 鶏肉のﾊｰﾊﾞｷｭｰﾘｰｽﾞ焼き スパゲティサラダ なめこ汁 アセロラゼリー	鶏肉 ツナ 豆腐	牛乳 チーズ	人参 小松菜	玉ねぎ 生姜 にんにく きゅうり 大根 なめこ 長ネギ	米 スパゲティ	油	769 34.9	25.5 3.73	
14 火		スパゲティミートソース 西洋野菜のマリネ シューアイス	豚肉 ハム	牛乳	人参 ブロッコリー	玉ねぎ きゅうり セロリ にんにく キャベツ マッシュルーム	スパゲティ 砂糖 シューアイスの皮	油 バター	845 36.8	38 2.5	
15 水		ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き ほうれん草の和風サラダ 鶏団子汁	鮭 鶏肉 卵 味噌	牛乳 のり	人参 ピーマン ほうれん草	玉ねぎ キャベツ 白菜 えのき 生姜 長ネギ	米 砂糖 澱粉	油 バター	805 35.0	27.6 2.73	
16 木		わかめご飯 ひれかつ ｶﾛﾚｰﾀﾞ 豆腐の味噌汁 みかんゼリー	豚肉 卵 豆腐 油揚げ 味噌 ハム	牛乳 わかめ	人参 小松菜	きゅうり 長ネギ	米 砂糖 小麦粉 パン粉	油 マヨネーズ	848 39.2	25.4 3.20	
17 金		 給食はありません 									
20 月		シュガー揚げパン ｺｰﾙﾛｰｻﾞﾞ 米粉のシチュー 国産ﾄﾐﾄﾞﾚｰ	鶏肉 ハム ベーコン	牛乳 チーズ 生クリーム	人参 ブロッコリー	キャベツ きゅうり ｺｰﾝ	パン 砂糖 じゃが芋	油	787 23.8	26.9 2.65	
21 火		からっとご飯 春雨サラダ すいとん汁 ソーダゼリー	鶏肉 豚肉 油揚げ ツナ	牛乳	人参	キャベツ きゅうり 大根 長ネギ	米 砂糖 澱粉 すいとん粉	油 ごま ごま油	791 28.9	22.7 3.12	
22 水		ご飯 豆腐のつくね焼き 磯和え がめ煮 	鶏肉 卵 ちくわ 豆腐	牛乳 ひじき のり	人参 ほうれん草	玉ねぎ 生姜 しめじ えのき ごぼう れんこん 干しｲﾀｹ ｵｵｳｽﾞﾏｷ	米 砂糖 澱粉 パン粉 里芋	油	782 34.8	23.4 2.46	
23 木		ハンバーグカレー 海藻サラダ マスカットゼリー	豚肉 牛肉	牛乳 海藻	人参	玉ねぎ 生姜 にんにく 大根 ｺｰﾝ きゅうり	米 麦 砂糖 じゃが芋	油 ごま	892 29.2	30.8 2.60	
24 金		麦ご飯 鮭の照り焼き たくあん和え さつま汁 ミルクプリン	鮭 豚肉 味噌	牛乳	人参 小松菜	キャベツ きゅうり 大根 長ネギ	米 麦 砂糖 さつま芋	ごま	779 37.6	18.3 3.00	
27 月		煮込みうどん さつま芋蒸しパン 焼肉サラダ ヨーグルト	豚肉 なた	牛乳 わかめ ヨーグルト	人参 小松菜	長ネギ 干しｼｬｲﾀｹ 大根 にんにく きゅうり	うどん 砂糖 さつま芋	油	790 34.7	25.6 3.78	
28 火		麻婆豆腐丼 ﾎﾃﾄ春巻ｷ ワカメスープ	豚肉 ハム 豆腐 味噌 豆板醤	牛乳 わかめ チーズ	人参 小松菜 にら	長ネギ 生姜 にんにく 干しｼｬｲﾀｹ ﾀｹのｺ ｺｰﾝ	米 麦 砂糖 澱粉 春巻きの皮 小麦粉	油 ごま油	857 34.4	30.0 3.17	
29 水		佐倉市統一献立 ～育て元気なさくらっ子～ ご飯 鶏の米粉から揚げ 塩こうじ納豆和え 佐倉の味噌汁 	鶏肉 豚肉 納豆 油揚げ さつま揚げ 味噌 かつおぶし	牛乳 のり	人参 小松菜 ほうれん草 葉ねぎ	白菜 ごぼう れんこん 大根 長ネギ 生姜 にんにく	米 砂糖 米粉	油	866 39.0	28.4 2.02	
30 木		ご飯 松風焼き ﾋﾞﾘｯｻﾞｷｭｳﾘ 豚汁 お花みかん	鶏肉 豚肉 卵 味噌 豆腐	牛乳	人参 小松菜	長ネギ 生姜 きゅうり 大根 ごぼう みかん	米 砂糖 パン粉 里芋	油 ごま	769 38.4	19.7 3.06	
31 金		ガーリックライス ハムエッグ 肉団子スープ ワッフル	豚肉 鶏肉 卵 ハム	牛乳	人参 パセリ にら	白菜 にんにく ｺｰﾝ 干しｼｬｲﾀｹ	米 澱粉 ワッフル	油	783 32.2	28.0 3.43	

※材料等の都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。

※1月は、3年生からのリクエストメニューが登場します。お楽しみに！

食事摂取基準値		当月平均値
エネルギー	830Kcal	808
たんぱく質	27.0～41.5 g	34
脂質	18.4～27.6 g	25.7
食塩相当量	2.5g未満	2.83

値上げラッシュ！って言うけど、
給食費は大丈夫？

給食で使っている「米」「パン」代金は、佐倉市からの補助で購入しています。
今後も佐倉市と協力して、給食費を値上げすることなく、おいしい給食を提供できるよう取り組んでまいります。



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、佐倉の良さに気づき、愛着が一層深まる機会となればと考えています。

