

2026年



1 月 献 立 表

佐倉市立志津中学校

日 付	牛乳	献 立 名	主 材 料						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 木		ハヤシライス プ ロッコリーサラダ だいだいのババロア	豚肉	牛乳 スキムミルク	人参 ブロッコリー	玉ねぎ マッシュルーム キャベツ にんにく きゅうり	米 砂糖	油	782 25.6	22.5 3.15
9 金		ご飯 鯖の西京焼き 磯和え 鶏団子汁 オレンジゼリー	さわら 鶏肉 卵	牛乳 のり	人参 小松菜	長ネギ 生姜 えのき 白菜 玉ねぎ	米 砂糖 澱粉	油	767 35.9	22.8 2.67
13 火		フレンチトースト マカロニとツナのサラダ ポトフ	豚肉 卵 ツナ ウインナー	牛乳 生クリーム	人参 パセリ	きゅうり 玉ねぎ セロリ	パン マカロニ 砂糖 じゃが芋	油 バター	801 27.1	25.8 2.61
14 水		ご飯 松風焼き 人参サラダ 豚汁	鶏肉 豚肉 卵 豆腐 味噌	牛乳	人参 小松菜	長ネギ 生姜 セロリ きゅうり 大根 ごぼう	米 パン粉 砂糖 里芋	油 ごま	761 36.8	22.2 2.87
15 木		チキンカレーライス 海藻サラダ フルーツポンチ	鶏肉	牛乳 ヨーグルト チーズ 海藻	人参	玉ねぎ 大根 生姜 にんにく きゅうり コーン パイン みかん	米 麦 砂糖 じゃが芋	油 ごま ごま油	834 24.2	21.5 2.31
16 金	<div>給食はありません</div>									
19 月		スパゲティミートソース 小松菜サラダ みかんタルト	豚肉 ツナ	牛乳 生クリーム チーズ	人参 小松菜	玉ねぎ セロリ にんにく キャベツ マッシュルーム みかん きゅうり	スパゲッティ 砂糖 タルトカップ	油 バター	897 33	42.6 2.13
20 火		ネギ塩豚丼 すいとん汁 お麴ラスク	豚肉 油揚げ	牛乳	人参 にら	玉ねぎ 大根 ごぼう 長ネギ にんにく	米 麦 砂糖 麴 澱粉 小麦粉	油	775 31.3	21.3 2.47
21 水		ご飯 じゃーとポトフのチャップ 和え わかめスープ ソーダゼリー	豚肉 鶏肉 ベーコン	牛乳 わかめ	人参 小松菜 トマト グリーンピース	玉ねぎ レンコン 生姜 えのき 長ネギ	米 砂糖 澱粉	油	844 28.3	25.4 2.44
22 木		ご飯 白身魚のカレーマヨ焼き 納豆和え なめこ汁 ハチミツレモンゼリー	タラ 味噌 納豆 かつおぶし	牛乳 納豆	人参 ほうれん草 パセリ 小松菜	玉ねぎ 長ネギ 大根 コーン	米 砂糖	マヨネーズ	766 32.8	18.5 2.24
23 金		ご飯 花シューマイ ナムル 生揚げと大根の中華煮	豚肉 鶏肉 生揚げ 卵	牛乳	人参 ほうれん草 小松菜	長ネギ 生姜 コーン もやし 大根 にんにく	米 砂糖 澱粉	油 ごま ごま油	819 34.9	29.7 2.70
26 月		ココア揚げパン 豚肉とブロッコリーのサラダ コーンポタージュ	豚肉 ベーコン	牛乳	人参 ブロッコリー パセリ	にんにく コーン	パン 砂糖 米粉	油 バター	803 25.2	30.2 3.48
27 火		ご飯 鶏の米粉から揚げ シャキッと和え 佐倉の味噌汁	鶏肉 豚肉 ツナ 味噌 油揚げ	牛乳	人参 ほうれん草 小松菜	白菜 長ネギ 生姜 にんにく ごぼう 大根 レンコン	米 米粉 砂糖 さつま芋	油	864 37.6	30.3 2.25
28 水		さつま芋ご飯 たらこのパン粉焼き おひたし けんちん汁 お花みかん	タラ 鶏肉 豆腐 味噌	牛乳	人参 ほうれん草 小松菜 パセリ	大根 ごぼう 長ネギ みかん	米 さとう さつま芋 里芋	油 ごま	775 31.7	22.1 3.89
29 木		回鍋肉丼 もやしサラダ トックスープ ヨーグルト	豚肉 ハム 豆板醤	牛乳 ヨーグルト	人参 小松菜 ピーマン にら	長ネギ しめじ たけのこ 生姜 にんにく もやし 大根	米 トック 砂糖 澱粉	油 ごま ごま油	780 32.8	18.7 3.13
30 金		ミックスピラフ ポークピカタ オニオンスープ	鶏肉 豚肉 ベーコン 卵 ウインナー	牛乳 チーズ	人参 ピーマン チンゲンサイ パセリ	玉ねぎ マッシュルーム	米 小麦粉	油 バター	797 32.8	30.2 3.06

※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。
※ 今月から3年生のリクエストメニューが登場します。楽しみにしてください。

食事摂取基準値		当月平均値
エネルギー	830Kcal	804
たんぱく質	27.0~41.5 g	31.3
脂質	18.4~27.6 g	25.5
食塩相当量	2.5g未満	2.76

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。

1月27日(火)に統一献立を行います。
楽しみにしてください。

有機米を食べよう!

「有機米月間」!

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。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。

