家庭数

令和５年１２月　よていこんだてひょう

＊今月の給食目標＊　『　楽しい会食をしよう　』

令和５年度　佐倉市立青菅小学校

ひ	ようび	こんだてめい 主食	主菜	副菜・デザート	ぎゅうにゅう	おもなざいりょう きいろ ねつ・ちから になるはたらき	あか ち・にく・ほね をつくるはたらき	みどり からだのちょうしを ととのえるはたらき	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
1	金	ツナライス	ふゆやさいの こめこシチュー	ポテトサラダ		**こめ** 佐倉産の むぎ　あぶら **こめこ**　じゃがいも	ツナ　とりにく とうにゅう　ハム ぎゅうにゅう	かぶ　**にんじん**　しめじ ほうれんそう　たまねぎ きゅうり　コーン	617	23.6	18.6	2.1
4	月	ごはん	にくどうふ	きりぼしだいこんの ごまあえ りんご		**こめ**　さとう　ごま しらたまだんご	やきどうふ　ぶたにく ツナ　ぎゅうにゅう	**にんじん**　たまねぎ さやいんげん　しらたき きりぼしだいこん ほうれんそう　りんご	648	27.7	16.4	1.4
5	火	むぎごはん	しろみざかなの ねぎソースかけ	こまつなのいそあえ とんじる		**こめ**　むぎ　あぶら かたくりこ さとう　さといも	メルルーサ　のり とうふ　ぶたにく **みそ**　ぎゅうにゅう	**はねぎ　こまつな** えのきだけ　にんじん だいこん　ごぼう こんにゃく　ながねぎ	636	27.8	18.9	2.1
6	水	ガーリックライス	とりにくのレモンやき	おまめのミネストローネ さつまいもプリン		**こめ**　むぎ　あぶら さとう　じゃがいも **さつまいも**	とりにく　いんげんまめ ウインナー　とうにゅう ぎゅうにゅう	にんにく　コーン　レモン **にんじん**　たまねぎ トマト　セロリ	620	25.6	16.5	1.7
7	木	キムチチャーハン	にくだんごと はくさいのスープ	フルーツしらたま		**こめ**　むぎ　あぶら さとう　かたくりこ ごま　しらたま	ぶたにく　ぎゅうにゅう	はくさいキムチ　**にんじん** こまつな　**はねぎ**　しめじ **はくさい**　ほうれんそう	621	23.3	16.5	1.4
8	金	ごはん **（佐倉の有機米）**	サバのみそに	けんちんじる みかん		**こめ**　さとう あぶら　さといも	サバ　**みそ**　とうふ かつおぶし　こんぶ ぎゅうにゅう	にんじん　だいこん ごぼう　ながねぎ こまつな　こんにゃく	671	23.6	21.3	1.8
11	月	ごはん **（佐倉の有機米）**	あつあげとだいこんの オイスターに	ツナとやさいのごまあえ ラフランスゼリー		**こめ**　むぎ あぶら　さとう ごま	あつあげ　ぶたにく ツナ　ぎゅうにゅう	**だいこん　にんじん** しらたき　にんにく もやし　ほうれんそう	627	23.3	18.2	1.4
12	火	ごはん **（佐倉の有機米）** **岡山県の郷土料理**	サワラのゆずみそかけ	さわにわん りんご		**こめ**　かたくりこ あぶら　さとう	サワラ　**みそ**　ぶたにく かつおぶし　こんぶ ぎゅうにゅう	ゆず　**だいこん**　ごぼう **にんじん**　たけのこ こまつな　えのきだけ	637	24.3	19.7	1.2
13	水	セサミトースト	ポークビーンズ	コールスローサラダ チーズ		しょくパン　さとう マーガリン　ごま じゃがいも　あぶら	ぶたにく　ぶたレバー いんげんまめ　チーズ ぎゅうにゅう	にんじん　たまねぎ トマト　グリンピース キャベツ　きゅうり　コーン	643	25.5	27.9	2.1
14	木	ごはん	とりにくとさといもの にこみ	ごまネーズサラダ ヨーグルト		**こめ　さといも** あぶら　さとう ごま　ﾉﾝｴｯｸﾞ ﾏﾖﾈｰｽﾞ	とりにく　ヨーグルト ぎゅうにゅう	**にんじん**　しいたけ たけのこ　さやいんげん キャベツ　きゅうり	603	22.1	14.4	1.1
15	金	むぎごはん	レバーケチャップかけ	きりぼしだいこんの サラダ もずくのスープ		**こめ**　むぎ かたくりこ　あぶら ごま　さとう	ぶたレバー　かまぼこ わかめ　もずく ぎゅうにゅう	きりぼしだいこん **にんじん**　きゅうり **はねぎ**　えのきだけ	609	23.8	18.2	2.2
18	月	マーボードウフどん		ワンタンスープ みかん		**こめ**　むぎ　あぶら さとう　かたくりこ ごま　ワンタンのかわ	とうふ　ぶたにく　**みそ** ぶたレバー　ベーコン ぎゅうにゅう	にんじん　たまねぎ　ニラ しいたけ　こまつな たけのこ　しめじ	633	25.8	16.3	1.9
19	火	ごはん	アジのねぎみそやき	かわりきんぴら すましじる		**こめ　さとう** あぶら　ごま	アジ　**みそ**　さつまあげ なると　かつおぶし こんぶ　ぎゅうにゅう	**はねぎ　れんこん**　ごぼう **にんじん**　しめじ こまつな　**ながねぎ**	602	27.9	14.3	2.3
20	水	ポークカレーライス		ひじきのマリネ りんごゼリー		**こめ**　むぎ あぶら　さとう じゃがいも	ぶたにく　ひじき ハム　ぎゅうにゅう	**にんじん**　たまねぎ りんご　にんにく しょうが　きゅうり	612	20.9	15.3	2.0
21	木	れんこんピラフ	フライドチキン	ブロッコリー・ミニトマト ABCスープ クリスマスデザート		**こめ**　むぎ　あぶら ﾉﾝｴｯｸﾞ ﾏﾖﾈｰｽﾞ かたくりこ　マカロニ	ベーコン　とりにく ウインナー ぎゅうにゅう	**れんこん**　ブロッコリー ミニトマト　キャベツ ほうれんそう　セロリ	692	24.9	24.4	2.1
								今月の平均値	631	24.6	18.4	1.8
								基準値（3,4年生）	650	25.8	18.0	2.0

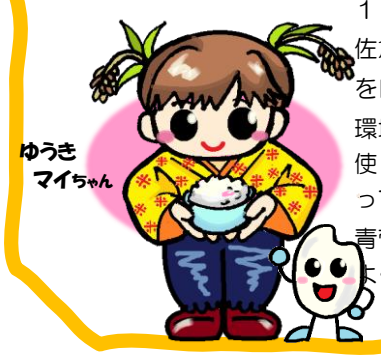
～「クララ」の広めた西洋野菜料理～（献立表の裏面もごらんください↓）

★材料等の都合により、献立を変更する場合があります。　ご了承ください。

★おもなざいりょうの**太字の食材は佐倉市産**で、**下線は結び合い農園の有機野菜**です。

有機米を食べよう♪

12月8日は「有機の日」



１２月８日に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など、手間がかかりますが、今回給食のためにたくさんのお米を作ってくださいました。

青菅小学校では８・１１・１２日に有機米を使います。

よく味わっていただきましょう。

佐倉にゆかりのある人物の紹介

クララ・ホイットニー　（1860年～1936年）

クララ・ホイットニーは，明治時代に津田仙の依頼により，日本で西洋料理のレシピ本「手軽西洋料理」を執筆，出版した人物です。

仙は，本の序文を書いています。

本では，スープやビスケット，パイなどの作り方が紹介されています。当時の日本人にとっては衝撃的だったのではないでしょうか。

仙が西洋野菜を広め，クララが西洋料理の本を出版したことは，日本に西洋野菜と料理を広めた功績とともに，日本の食生活改善運動でもありました。

６日にクララにちなんだ料理を取り入れました。