

# 1月予定献立表

令和7年度

佐倉市立南部中学校

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	油脂類 脂肪の多い	たんぱく質 g	食塩相当量 g
1 月	ご飯	★	生揚げのカレー煮 レバーとポテトのごま和え	豚肉 豚レバー 生揚げ	牛乳	人参 ピーマン 小松菜	玉ねぎ たけのこ しいたけ ショウガ にんにく	米 澱粉 砂糖	サラダ油 大豆油 ごま	802	26.7
2 火	ホットサンド	ミルマーク	切干大根とツナのサラダ 白花豆のシチュー	ハム 鶏肉 ツナ	牛乳 チーズ	人参 パセリ	玉ねぎ コーン 切干大根 きゅうり 白花豆	パン 米粉 じゃがいも ミルマーク	サラダ油 ごま	769	28.1
3 水	中華丼	★	お芋チップス 野菜スープ	豚肉 いか えび	牛乳	人参 チンゲン菜 小松菜	もやし 白菜 たけのこ きくらげ しいたけ 玉ねぎ	米 麦 澄粉 さつまいも じゃがいも	サラダ油 ごま油 大豆油	747	19.0
4 木	ご飯	★	アジフライ れんこんきんぴら 豆腐のみぞ汁 ブランマンジェ	アジ 豚肉 みそ 豆腐 油揚げ	牛乳 わかめ 生クリーム	人参 ピーマン	れんこん 長ねぎ	米 砂糖	大豆油 ごま サラダ油	790	24.6
											30.7
											2.5

## クララ メニュー

～西洋料理のレシピ本を出版した人物～

5 金	ハヤシライス	★	コーンサラダ アップルパイ	豚肉	牛乳	人参	にんにく 玉ねぎ りんご マッシュルーム コーン キャベツ きゅうり	米 麦 砂糖 パイシート	サラダ油	911	30.9
8 月	ご飯	★	チキンバーベキュー焼き ひじきとチーズのサラダ さつまい	鶏肉 ハム 豆腐 豚肉 みそ	牛乳 ひじき チーズ	人参	しょうが にんにく りんご きゅうり 大根 ごぼう 長ねぎ	米 砂糖 さつまいも	サラダ油	778	24.0
9 火	カラフル ペペロンチーノ	★	ポテトと鮭のチーズ焼き キャロットサラダ	ベーコン 鮭 ツナ	牛乳 チーズ	人参 パプリカ アスパラガス ほうれん草	きゅうり エヌギ セロリー にんにく	スパゲティ じゃがいも 砂糖	オリーブオイル サラダ油	771	32.8
10 水	ご飯	★	春巻き バンバンジー 麻婆豆腐	豚肉 鶏肉 豆腐 みそ みそ 春巻き	牛乳	人参 にら	にんにく しょうが しいたけ 長ねぎ きゅうり もやし	米 砂糖 澱粉	サラダ油 ごま油 大豆油 ごま	829	28.4
11 木	冬野菜カレー	★	ほうれん草のサラダ 豆乳デザート	鶏肉 ツナ 豆乳	牛乳 チーズ 生クリーム	人参 小松菜 ほうれん草 プロッコリー	玉ねぎ コーン にんにく しょうが れんこん	米 麦 じゃがいも 砂糖	大豆油 バター サラダ油 ごま油	926	33.8
											27.2
											1.9

【3A 生徒が家庭科の授業で考えた献立 テーマは「季節を感じる献立」です！】

12 金	ご飯	★	さつま揚げ 磯和え けんちん汁 でっちようかん	たら 鶏卵 鶏肉 豆腐	牛乳 のり	人参 小松菜 ほうれん草	枝豆 玉ねぎ 大根 コーン しょうが ごぼう えのきだけ 長ねぎ 小豆	米 澄粉 砂糖 里芋	大豆油 サラダ油	746	19.8
15 月	ご飯	★	しゅうまい バンサンマー 豚じゃがキムチ	豚肉 しゅうまい ハム	牛乳	人参 にら	しょうが 玉ねぎ きゅうり キャベツ 白菜キムチ	米 砂糖	サラダ油 ごま油	789	23.5
											28.8
											3.7

【全国の郷土料理を知ろう！～福井県～】

7月のリベンジです！】

16 火	ご飯	★	鶏ちゃん 手作りふりかけ すいとん汁	鶏肉 みそ 油揚げ	牛乳 かつお節 のり	人参 ピーマン 小松菜	にんにく キャベツ 大根 長ねぎ しめじ	米 小麦粉 澱粉 砂糖	サラダ油 ごま	798	23.4
17 水	ご飯	★	鰯のカレー焼き 白菜サラダ 大根のオイスターソース煮	鰯 鶏肉 ベーコン 生揚げ	牛乳	人参 いんげん	玉ねぎ 白菜 大根 しいたけ にんにく しょうが	米 砂糖	サラダ油 マヨネーズ（卵不使用）	856	35.1
											36.2
											2.2

## クリスマスマニュ―

18 木	ピラフ	★	フライドチキン コーンスープ コールスローサラダ セレクトクリスマスケーキ	鶏肉 	牛乳 	人参 パセリ	玉ねぎ グリンピース にんにく しょうが キャベツ きゅうり コーン	米 麦 小麦粉 ケーキ 砂糖 米粉	サラダ油 大豆油 バター	890	30.8
											34.8
											4.0

佐倉にゆかりのある人物の紹介



## クララ メニュ

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が、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。

12月5日の「クララ・メニュー」では、  
クララにちなんだ料理「アップルパイ」  
を取り入れました♪

基準値	830 27~41.5	18.4 ~27.7 2.5
今月の平均値	814 32.4	27.2 2.9

お知らせ

12月の学校諸経費引き落としは、  
千葉銀行は12月3日(水)、  
JA千葉みらいは12月5日(金)です  
★前日までの残高確認をお願いします。