



# 12月の予定献立表

目標 寒さに負けない食事をしよう

佐倉市立臼井中学校

日 付	献 立 名	主 な 材 料 と 働 き						1人1食(kcal)	
		血・肉 になる		体の調子をととのえる		熱や力のもとになる		たんぱく質(g)	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	脂質(g)	
								食塩相当量(g)	
1 (月)	ご飯 牛乳 いなだとれんこんの揚げ煮 ちゃんこ汁 ヨーグルト	いなだ 豚肉 みそ とり肉 生揚げ	牛乳 ヨーグルト	小松菜 にんじん	れんこん 長ねぎ ごぼう 大根	佐倉市産米 さつまいも でんぶん 砂糖	ごま 油	887 35.9 26.2 2.1	
2 (火)	ご飯 牛乳 つくね焼き こまつナサラダ 豚汁 プリン	とり肉 ツナ みそ 豚肉 豆腐	牛乳	小松菜 葉ねぎ にんじん	きゅうり ごぼう 大根 長ねぎ	佐倉市産米 じゃがいも パン粉 砂糖	ごま 油	780 31.5 21.2 2.6	
3 (水)	ジャンバラヤ 牛乳 ポテトのチーズ焼き 和風パスタサラダ 白菜のスープ	豚肉 ベーコン ツナ	牛乳 チーズ	ピーマン 小松菜 にんじん	白菜 玉ねぎ きゅうり 長ねぎ	佐倉市産米 じゃがいも マカロニ 砂糖	ごま 油	738 26.6 22.4 3.2	
4 (木)	ご飯 牛乳 魚のさらさ揚げ マーボー春雨 生揚げのみそいため	しいら 豚肉 生揚げ みそ	牛乳	にら 小松菜 にんじん	たけのこ もやし 長ねぎ きくらげ	佐倉市産米 春雨 でんぶん 砂糖	油	865 40.4 28.8 2.5	
5 (金)	<div>クララ・ホイットニーの西洋料理メニュー</div> れんこんピラフ 牛乳 オムレツ 仙とクララのスープ(佐倉学で朝ベジ) みかんジュレ	卵 ハム ベーコン とり肉	牛乳	ほうれん草 ブロッコリー パセリ にんじん	カリフラワー れんこん 玉ねぎ みかん	佐倉市産米 じゃがいも 米粉 砂糖	油 生クリーム	737 27.1 21.2 2.8	
8 (月)	ポークカレーライス 牛乳 野菜のマリネ いちごミルクゼリー	豚肉 ハム	牛乳	にんじん キャベツ きゅうり 玉ねぎ にんにく		佐倉市産米 じゃがいも 砂糖	油 生クリーム	772 22.6 21.7 2.5	
9 (火)	ご飯 牛乳 鮭のみそマヨネーズ焼き 梅和え 肉団子スープ チーズ	鮭 とり肉 みそ	牛乳 チーズ	ほうれん草 小松菜 ピーマン にんじん	白菜 玉ねぎ キャベツ 長ねぎ	佐倉市産米 春雨 でんぶん 砂糖	ノンエッグマヨ 油	778 40.0 25.3 2.9	
10 (水)	ご飯 牛乳 メンチカツ れんこんきんぴら さつま汁	豚肉 みそ 油揚げ	牛乳	小松菜 絹さや にんじん	れんこん キャベツ 玉ねぎ 大根	佐倉市産米 パン粉 小麦粉 さつまいも	ごま 油	862 29.1 27.8 2.4	
11 (木)	フレンチトースト 牛乳 ペンネのトマトソース煮 スタミナサラダ	豚肉 卵 大豆	牛乳	トマト 小松菜 にんじん	セロリ キャベツ きゅうり 玉ねぎ	食パン 砂糖 ペンネ メイプルシロップ	ごま バター 油	824 33.0 22.6 3.0	
12 (金)	<div>郷土料理を味わおう 岐阜県</div> ご飯 牛乳 ぶりの照り焼き けいちゃん のっぺい汁 りんごゼリー	ぶり とり肉 豚肉 みそ	牛乳	ピーマン 小松菜 にんじん	キャベツ 玉ねぎ ごぼう 長ねぎ	佐倉市産米 里芋 砂糖 でんぶん	油	804 32.6 25.1 2.7	
15 (月)	豚丼 牛乳 大学芋 みそけんちん汁	豚肉 みそ とり肉 豆腐	牛乳	小松菜 にんじん	玉ねぎ 大根 長ねぎ にんにく	佐倉市産米 さつまいも 砂糖	ごま 油	821 30.8 23.0 2.6	
16 (火)	ガーリックライス 牛乳 白菜のクリーム煮 さばのトマトソース焼き パンナコッタ	ベーコン さば とり肉	牛乳	パセリ トマト 小松菜 にんじん	白菜 玉ねぎ にんにく コーン	佐倉市産米 米粉 砂糖	生クリーム 油	856 30.3 33.4 2.7	
17 (水)	ご飯 牛乳 とり肉ねぎソース(2こ) ごま和え 豚肉と大根のみそ煮	とり肉 豚肉 黒大豆みそ	牛乳 のり	小松菜 にんじん	長ねぎ しょうが 大根 えのきだけ	佐倉市産米 でんぶん 砂糖	油	844 31.6 27.8 2.7	
18 (木)	ご飯 牛乳 ちくわの磯辺揚げ(2こ) 中華和え すき焼き	ちくわ 豚肉 とり肉 みそ	牛乳 青のり	ほうれん草 小松菜 にんじん	白菜 長ねぎ きゅうり もやし	佐倉市産米 てんぶら粉 砂糖	油	782 32.2 22.4 2.8	
19 (金)	カレーピラフ 牛乳 ハンバーグ ブロッコリーサラダ ABCスープ クリスマスデザート	豚肉 卵 ウインナー ツナ ベーコン	牛乳	ピーマン ブロッコリー 小松菜 にんじん	玉ねぎ コーン キャベツ マッシュルーム	佐倉市産米 パン粉 マカロニ	油	801 34.1 23.7 3.4	
※材料の都合により献立を変更することがあります。				学校給食摂取基準		1人1食 830kcal	たんぱく質 27g~41.5g	脂質 18.4~27.7g	食塩相当量 2.5g
				今日の平均		810kcal	31.8g	24.8g	2.73g

## 今月の地場産物

米(めしあがれ)、さつまいも、キャベツ、小松菜、にんじん、長ねぎ、白菜、しょうが、大根、きくらげ、れんこん、里芋、葉ねぎ、米粉、みそ、ほうれん草、ごぼう

## \*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のでしょうか。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。

今月の給食では、12月5日にクララにちなんだ料理「仙とクララのスープ」と「ピラフ」、「オムレツ」、「みかんジュレ(ゼリー)」を作ります。



## 今月の郷土料理「岐阜県」

今月は岐阜県の郷土料理を味わいます。「けいちゃん」という料理は、とり肉と野菜に特製のタレをからめて炒めた料理です。誕生は1950年ころで、当時は貴重なたんぱく質をとれるごちそうでした。今では身近な郷土料理として、各家庭や多くの飲食店で味わうことができます。

