



# 12月の予定献立表

令和7年

目標

寒さに負けない食事をしよう

佐倉市立臼井中学校

朝ベジしよう!

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

※材料の都合により献立を変更することがあります。

## 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かでしょうか。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、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。

