



12月の予定献立表



令和7年度
井野中学校

日付	献立名	主な材料						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 肉・魚・卵 大豆・大豆製品	2群 牛乳・小魚 乳製品 海藻類	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂類・脂肪の 多い食品		
1 (月)	ガーリックライ 牛乳 白身魚のマヨン焼き キャロットサラダ 白菜と豚肉のごま豆乳スープ	ベーコン 真だら みそ ツナ 油揚げ 豚肉	牛乳	人参 パセリ	玉ねぎ キュウリ マッシュルーム コーン にんにく セロリ	米 むぎ さとう	油 ごま ノンエッグマヨ	801 33.2 33.5 3	
2 (火)	【ラッキーパークエスト】 さつま芋ご飯 牛乳 鶏の米粉から揚 里芋の味噌汁 フルーツポンチ	鶏肉 とうふ 油揚げ みそ	牛乳	小松菜	えのきたけ りんご パイン みかん 黄桃 しょうが	米 米粉 里芋 さつま芋 砂糖 でんぶん	油 ごま	793 31.3 20.9 2	
3 (水)	キムタクご飯 牛乳 レバーとポテトのレモンソース 五目ビーフンスープ	豚肉 豚レバー 鶏肉 なると	牛乳	人参	長ねぎ 玉ねぎ たけのこ水煮 長ねぎ しょうが 白菜キムチ	米 むぎ じゃが芋 ビーフン でんぶん	油 ごま	776 31.3 22.7 3	
4 (木)	【クララメニュー】 チキンライス 牛乳 仙とクララのスープ りんごのパイ	無添加ウインナー 鶏肉	牛乳 (バター) (生クリーム)	人参 プロッコリー	玉ねぎ コーン マッシュルーム カリフラワー りんご グリンピース	米 デニッシュ生地 じゃが芋 砂糖 米粉	バター 生クリーム 油	829 23 34.7 2.8	
5 (金)	麦ご飯 牛乳 生揚げのカレー煮 棒々鶏サラダ 黒ごまきな粉団子	豚肉 生揚げ 鶏肉 きな粉	牛乳	ピーマン 人参	玉ねぎ たけのこ しいたけ きゅうり しょうが	米 麦 白玉 砂糖	油 黒すりごま	783 30.7 24.5 2.5	
8 (月)	フレンチトースト 牛乳 トマトクラムチャウダー 切干大根のサラダ ひとくちぶどうゼリー	たまご あさり 鶏肉 無添加ハム 無添加ベーコン	牛乳 (バター)	トマト 人参	玉ねぎ セロリ 切干大根 キャベツ きゅうり	食パン 砂糖 じゃが芋 マカロニ メープルシロップ	油 バター	803 27 32.5 3	
9 (火)	【郷土料理を知ろう~岐阜県】 ご飯 牛乳 鶏(けい)ちゃん焼 焼きししゃも トック入りわかめスープ お芋の大福	子持ちししゃも 鶏肉 とうふ みそ	牛乳	人参 ピーマン	キャベツ きくらげ コーン にんにく えのきたけ 長ねぎ	米 トック だいふくもち さつま芋	油 	797 32.7 23.9 2.5	
10 (水)	ご飯 牛乳 もうか鮫の南蛮漬け 納豆和え 道産子汁 菊花みかん	モーカサメ 納豆 豚肉 かつおぶし	牛乳 (バター)	葉ねぎ ほうれん草 人参	長ねぎ 玉ねぎ コーン しょうが キャベツ みかん	米 じゃが芋 でんぶん 砂糖	油 バター	798 35.3 24.2 2.7	
11 (木)	【図書コラボ給食】 ツナでんぶの三色丼 牛乳 昆布サラダ コンソメスープ ヨーグルトポムポム	ツナ たまご 無添加ハム 鶏肉 かつおぶし	牛乳 ヨーグルト 昆布 (バター)	ほうれん草 人参	キャベツ きゅうり 玉ねぎ コーン しょうが	米 砂糖 小麦粉	油 バター ごま	881 30.2 31.2 3	
12 (金)	【ラッキーパークエスト】 からっとご飯 牛乳 もやしと春雨のサラダ さつま汁 はちみつレモンゼリー	鶏肉 豚肉 油揚げ みそ	牛乳	小松菜 人参	もやし ごぼう 大根 きゅうり 長ねぎ しょうが	米 麦 さつま芋 春雨 砂糖	油 ごま	873 25.7 24.7 3	
15 (月)	麦ご飯 牛乳 鮭の和風タルタル焼き 磯和え そぎ大根の煮物	鮭 豚肉	牛乳 のり	ほうれん草 人参 小松菜	大根 えのきだけ 玉ねぎ 福神漬け	米 麦 里芋 砂糖	油 ノンエッグマヨ	804 34.2 30.6 2.4	
16 (火)	ポークカレーライス 牛乳 ひじきのマリネ ヨーグルト	豚肉 無添加ハム	牛乳 ひじき ヨーグルト	トマト 人参	玉ねぎ 大根 きゅうり しょうが にんにく りんごソース	米 じゃが芋 砂糖	油	843 29.3 26 3	
17 (水)	ご飯 牛乳 ハンバーグのこソース ゆで花野菜 白菜と里芋の味噌汁	豚肉 牛肉 とうふ 豆乳 油揚げ 粉豆腐	牛乳	プロッコリー 人参	玉ねぎ カリフラワー 白菜 えのきだけ しめじ エリンギ	米 じゃが芋 里芋 砂糖	油	729 34.1 19.9 2.3	
18 (木)	麦ご飯 牛乳 イカのカレー焼き れんこんのサラダ ほうとう風味噌汁	いか 豚肉 油揚げ みそ	牛乳 粉チーズ ひじき	かぼちゃ 人参	れんこん きゅうり ごぼう 大根 しいたけ	米 麦 小麦粉 砂糖 ひつみ	油 ノンエッグマヨ	780 29.7 27.3 2.6	
19 (金)	クリームかけピラフ 牛乳 鶏肉のレモン焼き グリーンサラダ セレクトケーキ(苺・チョコ)	鶏肉 あさり 無添加ハム 無添加ベーコン	牛乳 (生クリーム)	プロッコリー	しめじ きゅうり キャベツ セロリ にんにく しょうが 玉ねぎ	米 麦 米粉 砂糖 ケーキ	油 生クリーム	831 38.8 29.6 3.1	

冬至は、1年のうちで最も太陽が低い位置にくるため、
昼が短く、夜が長くなります。昔は、太陽の力が最も弱くなる日とされ、この日を境に太陽が生まれ変わり、運が向いてくると考えられていたことから、
ゆず湯で身を清め、邪気を払う小豆や「ん」のつく食べ物を食べて「運」を呼び込む風習があります。

学校給食 摂取基準	エネルギー830kcal	たんぱく質27~41.5g	脂質18.4~27.7g	食塩相当量2.5g
今月の平均	808kcal	31.1g	27.0g	2.7g

今月の地場産物

◆小竹地区結び合い農園(丹上さん) さつま芋、里芋

◆ちばみらい農協



「ん」のつく食べ物で「運」を呼び込もう!



食中毒予防にご協力ください。
爪を短く切り、手洗いをしっかりと行うことで防げる食中毒があります。

ならびかえクイズ

言葉のならびかえクイズです。ヒントを見て順番にならべると、食事や12月の食べ物に関する言葉になります。最初はヒントを見ないで考えてみましょう。



[今月の食べ物紹介]

年越しそば。えびのように腰が曲がるまで長生きするよう願いをこめた、えびの天ぷらがのっている。関西ではニシンの甘露煮をのせるなど、地域によって食べ方や具はさまざま。

としこ 年越しそば



ごたえ (※おひめ語古辞典) やまとごく像事典や音序事典 (翻林平蔵) などからおさな (1) (よべん) / 基本 (よべん) 並べて並んで (1) (よべん) (よべん) 並べて並んで (1) (よべん) 並べて並んで (1) (よべん)

*野菜や果物、海の生き物に関しては、平均的なサイズを基準にしています。

佐倉学で朝ベジ♪

仙とクララのスープ



<材料4人分>

鶏モモ肉小間	1/2枚
玉ねぎ	1個
ブロッコリー	1/2個
人参	1/4本
クリームコーン缶	小1缶(約180g)
冷凍コーン	20g
サラダ油	小さじ1/2
米粉	小さじ3
牛乳	カップ1
水	カップ1と1/2 (300ml)
A コンソメ	小さじ1
A 塩	小さじ1/2
胡椒	少々

<作り方>

- ①玉ねぎはスライス、人参はいちょう切り、ブロッコリーは小房にわけて茹である。
- ②油で鶏肉、玉ねぎ、人参を炒め、水を入れ煮る。
- ③米粉は牛乳でといておく。
- ④ブロッコリー、コーン、牛乳を入れ、Aの調味料で味を整える。

★ブロッコリーは冷凍を使うと時短になります。
冷凍のカリフラワーを入れると更にボリュームアップ。
★調味料は家庭にあるスープの素等を使ってアレンジOK。

野菜はもちろん、肉も牛乳もとれる、朝にうれしいスープです。



野菜でビタミンもとってね!



ねんまつねんし ぎょうじょく
年末年始の行事食には、
しんねん ねが
新年への願いがこめられています。

給食室から
「大ピンチ!!今度はエアコン」

昨年、給食室の機械や器具が次々と故障して直してもらうという状態でしたが、今年に入つて落ちています。気がゆるんだのを見透かされたように、寒さがぐっと強まってきた先週、給食室休憩室のエアコンがうんともすんともいわなくなりました。すぐに修理業者さんを手配してくれたのですが、じっくりと点検した後で「…修理不可です。」という判定がされました。すでに数回修理や部品の交換をしている古いエアコンで、「次に故障したら部品はありません」という前任栄養士からの引継ぎもあったのですが、交換には時間がかかるとのことで寒さ対策に困っていました。

そんなとき、本校の暖房担当1年生S教諭に相談したところ、「ストーブを一台お貸しします。給油も毎週生徒と一緒に給食室前まで運びます!!」と頼もしい言葉をいただき、12月からはストーブの使用ができることになりました。

そんなわけで、なんとか生徒のみなさんの助けもありピンチは脱出できそうです。

自分ひとりではどうにもならない、困った時には周りの人に相談してみると、解決できるかもしれません。

あと1か月で今年も終わります。皆さんも、困ったことを来年に持ち越さず解決できるといいですね。

寒さに負けず、冬を元気に過ごそう!



佐倉にゆかりのある人物の紹介



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。

クララメニュー



クララ・ホイットニー
(1860年～1936年)

12月4日の「クララ・メニュー」では、クララちなんだ料理「りんごのパイ」を取り入れました♪

