



12月 予定献立表

令和7年度

佐倉市立佐倉東中学校

日付		献立名	牛乳	主な材料と働き						熱量 (kcal) たんぱく質 (g)	脂質 (g) 食塩相当量 (g)	
				体の組織を作る		体の調子を整える		主にエネルギーになる				
				1群	2群	3群	4群	5群	6群			
				魚 豆	肉 卵 豆製品	牛乳 乳製品 小魚 海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類 いも類 砂糖	油脂 脂質の多い 食品		
1	月	ホイコーロー丼 鶏団子スープ きなこ白玉		豚肉 みそ	鶏肉 きなこ	牛乳	人参 ピーマン 小松菜	にんにく 生姜 キャベツ 長ねぎ 白菜	米 麦 砂糖 でんぷん 春雨	ごま油	897 36.7	25.2 2.21
2	火	ごはん 白身魚のオイネーズ焼き 焼肉サラダ 肉じゃが		ホキ 卵	豚肉	牛乳	小松菜 人参 絹さや	にんにく 生姜 もやし 玉ねぎ	米 砂糖 じゃがいも	ごま 油 ごま油 ノイグ マネー	823 35.6	24.9 2.77
3	水	れんこんピラフ ポークビーンズ 切干大根のサラダ ヨーグルト		ベーコン 大豆	ハム 豚肉	牛乳 ヨーグルト	人参 トマト パセリ	れんこん 玉ねぎ きゅうり 切干大根 キャベツ	米 麦 砂糖 じゃがいも	バター 油 ごま油	827 32.9	24.6 2.87
4	木	ごはん 手作りキャベツメンチカツ 人参サラダ みそ汁		豚肉 ツナ みそ	豆腐 油揚げ	牛乳 わかめ	人参	キャベツ 玉ねぎ きゅうり	米 砂糖 パン粉 小麦粉	油	831 29.2	30.1 2.81
5	金	 カレーピラフ 仙とクララのスープ さつまいものパイ 		豚肉 ウインナー	鶏肉 卵	牛乳	ブロッコリー ピーマン 人参 パセリ	玉ねぎ コーン カリフラワー マッシュルーム	米 麦 砂糖 米粉 パイ生地 じゃがいも さつまいも	バター 油	883 25.1	30.2 2.27
8	月	ごはん 春巻き 春雨サラダ 生揚げと大根の中華煮 みかん		豚肉 鶏肉	生揚げ ツナ	牛乳	人参 絹さや	にんにく 生姜 キャベツ 大根 きゅうり みかん	米 麦 春雨 春巻きの皮 砂糖	油 ごま ごま油	895 30.2	32.0 2.11
9	火	ツナマヨコーントースト 豚しゃぶサラダ 小松菜のクリーム煮 チーズ		ツナ ベーコン	豚肉 みそ	牛乳 チーズ	人参 小松菜 パセリ	玉ねぎ コーン きゅうり もやし キャベツ	パン 砂糖 米粉	油 生クリーム ノイグ マネー	853 33.5	43.3 3.83
10	水	ごはん さばのカレー焼き ツナと野菜のごま和え 豚汁 ミニぶどうゼリー		さば ツナ 豆腐	豚肉 みそ	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ 生姜 もやし ごぼう 大根 長ねぎ	米 砂糖 じゃがいも ゼリー	ごま	716 30.4	20.9 2.34
11	木	焼肉丼 すいとん汁 手作りココアプリン		豚肉 油揚げ	鶏肉	牛乳	人参 ピーマン 小松菜	にんにく 生姜 長ねぎ 玉ねぎ 大根	米 砂糖 すいとん	ごま油 ごま	855 36.5	22.3 2.48
12	金	ごはん ユーリンチー(油淋鶏) 切干大根のごま和え ワンタンスープ はちみつレモンゼリー		鶏肉 豚肉	ハム	牛乳	人参 ほうれん草 チンゲン菜	生姜 にんにく 切干大根 長ねぎ 玉ねぎ 椎茸	米 砂糖 ワンタンの皮 ゼリー	ごま油 ごま ノイグ マネー	840 32.5	21.7 2.50
15	月	ごはん 豚肉の生姜焼き おかかサラダ そぎ大根の煮物 アセロラミルクゼリー		豚肉 生揚げ かつお節		牛乳	人参 ほうれん草 いんげん	生姜 大根 キャベツ	米 砂糖 ゼリー	油 ごま	838 34.8	28.1 2.72
16	火	 ごはん つくね焼き のりおえ 鶏ちゃん ヨーグルト		豚肉 うすら卵 みそ	鶏肉	牛乳 チーズ ヨーグルト	人参 葉ねぎ ほうれん草 小松菜	玉ねぎ えのき 生姜 にんにく キャベツ もやし	米 でんぷん 砂糖 パン粉	油 ごま ごま油	900 43.6	27.2 2.84
17	水	チキンカレーライス  フレンチサラダ 夢オレンジ		豚肉	ハム	牛乳	人参	玉ねぎ きゅうり にんにく コーン キャベツ 生姜 夢オレンジ	米 麦 じゃがいも 砂糖	油	740 26.4	17.3 2.36
18	木	ごはん 鰯のかば焼き ごま酢おえ かぼちゃのそぼろ煮 ゆずゼリー 		鰯 ツナ	鶏肉	牛乳	人参 かぼちゃ	生姜 キャベツ 玉ねぎ きゅうり	米 でんぷん 米粉 砂糖 ゆずゼリー	油 ごま	825 28.9	22.7 1.75
19	金	 ジャンバラヤ つぼ焼ききのこシチュー ひじきのマリネ クリスマスケーキ		鶏肉 ひよこ豆 ハム	豚肉 卵	牛乳 ひじき チーズ	人参 ピーマン	玉ねぎ しめじ きゅうり マッシュルーム	米 麦 パン生地 小麦粉 砂糖 ケーキ	バター 油 生クリーム	867 27.6	27.8 2.57

※食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	
830 27~41.5	18.4~27.7 2.50
今月の平均	
839 32.2	26.5 2.56



クララメニュー



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が、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。

12月5日の「クララメニュー」では、クララにちなんで料理「さつまいものパイ」と仙が広めた「ブロッコリーとカリフラワー」を加えた「仙とクララのスープ」を取り入れました。



給食で使用している「米」と「パン」代金は、佐倉市の補助で購入しています。

1月は9日(金)から給食が始まります。
* 1月8日(木)はお弁当の用意をお願いします。

今月の地場産物

- ・米
- ・人参
- ・白菜
- ・キャベツ
- ・れんこん
- ・小松菜
- ・葉ねぎ
- ・じゃがいも
- ・大根
- ・長ねぎ
- ・さつまいも
- ・米粉

佐倉学で朝ベジ♪

仙とクララのスープ

<材料4人分>

鶏もも肉小間	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
塩
胡椒

<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。

