



12月 予定献立表

給食HP
QRコード

令和7年度 佐倉市立根郷中学校

今月の目標： 感染症予防強化月間



日	曜日	献立名			主な材料と働き						栄養量		
		牛乳	主食	おかず(主菜・副菜・デザート)	肉・血・骨を作る	体の調子を整える	力や熱のもとになる	エネルギー(kcal)	脂質(g)	たんぱく質(g)	食塩相当量(g)		
					1群	2群	3群	4群	5群	6群			
1	月	マーボー丼	春雨スープ おふラスク	【給食室特別賞】 2年 さん	豚肉 鶏肉 豆腐 大豆 味噌 ふ	牛乳	人参 ねぎ(緑) 小松菜	玉ねぎ めでし ゆで筍 椎茸 干し椎茸 しょうが にんにく	米 麦 春雨 でん粉 砂糖	油 ごま油 ラー油 バター	786 28.8	23.2 2.8	
2	火	ひじきご飯	石狩汁 蓮根&ごぼうチップスごまだれ和え 花みかん		鶏肉 鮭 大豆 油揚げ 味噌	牛乳 ひじき	人参 小松菜	玉ねぎ キャベツ コーン 蓮根 ごぼう みかん	米 じゃが芋 こんにゃく でん粉 砂糖	油 ごま油 バター ごま	796 31.8	23.3 2.4	
3	水	ツナピラフ	白菜のクリーム煮 ブルーベリー ヨーグルトケーキ	【校長賞】 2年2組 さん	鶏肉 ツナ	牛乳 生クリーム ヨーグルト	人参 プロッコリー	玉ねぎ 白菜 コーン しめじ ブルーベリー	米 米粉 ホットケ-キミックス 砂糖	油 バター	814 32.1	24.1 2.3	
4	木	ご飯	メルルーサのオイネーズ焼き 大和芋のあつたか汁 きな粉プリン黒蜜かけ 佐倉の大和芋		メルルーサ 豚肉 味噌 きな粉	牛乳 生クリーム	人参 小松菜	玉ねぎ キャベツ 大根 ごぼう 椎茸 しょうが	米 大和芋 こんにゃく 砂糖 黒糖	マヨネーズタイプ	813 34.1	21.6 2.4	
5	金	クララメニュー	かぶのスパゲティ 仙とクララのなかよしスープ さつま芋とリンゴのパイ	【特製ショット】	鶏肉 ベーコン 豆乳	牛乳	人参 かぶの葉 ほうれん草 プロッコリー	かぶ 玉ねぎ カリフラワー コーン にんにく りんご	スパゲティ パイ生地 さつま芋 米粉 砂糖	オリーブオイル バター	781 31.7	27.7 2.5	
8	月	コーンポテトースト	スパゲティサラダ チリコンカンスープ		牛肉 豚肉 大豆 ツナ	牛乳 チーズ	人参 カットトマト パセリ	玉ねぎ きゅうり コーン にんにく	パン じゃが芋 サラスパ	油 マヨネーズタイプ	772 33.6	28.2 3.3	
9	火	ご飯	鶏の照り焼き おかかサラダ 佐倉のけんちん汁 一口りんごゼリー		鶏肉 豚肉 豆腐 鰹節 味噌	牛乳	人参 小松菜 ほうれん草 葉ねぎ	白菜 大根 ごぼう	米 さつま芋 こんにゃく ゼリー	油 ごま	797 35.1	18.5 2.7	
10	水	麦ご飯	イカのチリソースかけ じゃが芋中華サラダ 豆乳坦々スープ		イカ 豚肉 ササミ水煮 豆乳 味噌	牛乳 わかめ	人参 ねぎ(緑) チンゲン菜 ニラ	玉ねぎ ねぎ(白) きゅうり もやし ゆで筍 しょうが にんにく	米 麦 春雨 じゃが芋 でん粉 砂糖	油 ごま油 ラー油 ごま	818 33.2	22.1 2.9	
11	木	蓮根ピラフ	レバーとポテトのカレー和え ニラたまスープ 型抜きチーズ		レバー 卵 ベーコン	牛乳 チーズ	人参 ニラ ほうれん草 葉ねぎ	蓮根 玉ねぎ しょうが えのき	米 じゃが芋 でん粉 砂糖	油 バター	776 34.0	24.1 3.0	
12	金	郷土料理紹介献立【岐阜県】			鰯のカリカリフライ 鶏ちゃん 糸寒天サラダ 芋ようかん	鰯 鶏肉 味噌	牛乳 糸寒天 粉寒天	人参 小松菜	キャベツ 玉ねぎ きゅうり もやし コーン しょうが にんにく	米 さつま芋ヘースト 砂糖	油 ごま油 ごま	830 30.3	21.0 1.9
15	月	ココア揚げパン	クラムチャウダー 人参サラダ		鶏肉 ベーコン アサリ ツナ	牛乳 生クリーム	人参 パセリ	玉ねぎ きゅうり セロリ	パン じゃが芋 米粉 砂糖	油 バター ココア	718 26.8	26.1 3.1	
16	火	麦ご飯	冬野菜カレー イカくんサラダ フルーツポンチ	【優秀賞】 1年 さん	豚肉 イカくん	牛乳	人参 プロッコリー	玉ねぎ 大根 白菜 キャベツ きゅうり コーン しょうが にんにく みかん パイン 黄桃	米 麦 じゃが芋 セリ ナタデココ	油 カレールウ	846 23.8	23.8 2.5	
17	水	タコライス	【最優秀賞】 3年 さん		もずくのスープ ヨーグルト	牛肉 豚肉 大豆 なると	牛乳 チーズ ヨーグルト もずく	人参 カットトマト ねぎ(緑)	玉ねぎ キャベツ セロリ ねぎ(白) 椎茸 えのき しょうが にんにく	米 麦 餃子の皮 でん粉	油	758 29.6	18.3 2.6
18	木	からつとご飯	かぼちゃのガリバタ豚汁 蜂蜜ゆずゼリー		鶏肉 豚肉 厚揚げ 味噌	牛乳	人参 かぼちゃ 葉ねぎ	大根 ごぼう 枝豆 しょうが にんにく ゆず果汁	米 でん粉 こんにゃく 蜂蜜 ナタデココ	油 バター ごま	825 32.1	21.7 2.7	
19	金	クリスマス献立			ガーリックライス チーズミートローフ ミネストローネ セレクトXmasケーキ	牛肉 豚肉 ベーコン ワイン	牛乳 チーズ	人参 カットトマト プロッコリー パセリ	玉ねぎ キャベツ セロリ コーン マッシュルーム にんにく	米 じゃが芋 パン粉 マカロニ ケーキ	油 バター	814 31.5	27.4 3.0

* 材料の都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。



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、クララのレシピ本に掲載されたパイやスープを取り入れました♪



今月の地産地消♪

米・さつま芋・大和芋・里芋・じゃが芋・蓮根・人参・大根・キャベツ・白菜・ごぼう・小松菜・ほうれん草・ねぎ・葉ねぎ・しょうが・椎茸・米粉・味噌

基準値 830 18.4~27.6
27.4~41.5 2.5未満

今月の平均値 796 23.2
31.2 2.6



食品ロス・ゼロ川柳コンテスト 入賞者リクエストメニュー

10月に校内で開催したコンテストで、優秀作品に選ばれた4名のリクエストメニューが登場します♪

*作品は、先月の「根郷中★食育だより11月号」に掲載されています。



12月22日は「冬至」

かぼちゃを食べると風邪をひかないといわれています。

給食で使用している「米」「パン」の代金は、佐倉市からの援助で購入しています！

裏面の「食育だより」も見てね♪