



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



| 今月の目標： 感染症予防強化月間 | | | | | 主な材料と働き | | | | | | 栄養量 | |
|------------------|----|-----|---|---|-------------------------|------------------------------|--|---|--------------------------------|---------------------|-----------------|-------------|
| 日 | 曜日 | 献立名 | | | 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) |
| | | 牛乳 | 主食 | おかず(主菜・副菜・デザート) | 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 ねぎ(白) 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 こんにやく 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 ブロッコリー | 玉ねぎ 白菜 コーン しめじ ブルーベリー | 米 米粉 ホットケーキミックス 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 大和芋のあったか汁 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 こんにやく 砂糖 黒糖 | マヨネーズタイプ | 813 34.1 | 21.6 2.4 |
| 5 | 金 | | かぶの スパゲティ | クララメニュー ★仙とクララのなかよしスープ さつま芋とリンゴのパイ | 鶏肉 ベーコン 豆乳 | 牛乳 | 人参 かぶの葉 ほうれん草 ブロッコリー | 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 こんにやく 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】 鰯のかりかりフライ 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 さつま芋ペースト 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 ブロッコリー | 玉ねぎ 大根 白菜 キャベツ きゅうり コンしょうが にんにく みかん バイン 黄桃 | 米 麦 じゃが芋 ゼリー 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 なた | 牛乳 チーズ ヨーグルト もずく | 人参 カットマト 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 | | からっと ご飯 | かぼちゃのガリパタ豚汁 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 こんにやく 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 ウインナー | 牛乳 チーズ | 人参 カットマト ブロッコリー 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。



クララメニュー



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

クララ・ホイットニー
(1860年～1936年)



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
アレンジして取り入れました。



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



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。



給食で使っている「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♪

