



# 令和6年12月 予定こんだて表

マチコミの「タイムライン」にて「今日の給食」配信中!



令和6年度 佐倉市立井野小学校

ひょうび	こんだてめい			おもなざいりょう			栄養価(3・4年生)						
	主食	主菜	副菜・デザート	きいろ	あか	みどり	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食塩相当量	
				ねつ・ちからになるはたらき	ち・にく・ほねをつくるはたらき	からだのちようしをとのえるはたらき	kcal	g	g	mg	mg	g	
2月	★マスカット★ ＜5年1組 さん＞★ラッキーにんじんリクエストメニュー★ ★セルフおにぎり(ツナマヨ) ★さばのみそに ★なっとうあえ★みかん			佐倉の米 ごま	さば なっとうのり ツナ ジョア	ほうれんそう こまつな にんじんしょうが みかん	650	24.6	21.6	303	9.5	2.5	
～おいしいブックトーク 本に登場するお菓子やごはんレシピ♪～ 第7回『おにぎり』 →詳しくは、下の説明をお読みください。													
3火	＜4年1組 さん＞★ラッキーにんじんリクエストメニュー★ ★ミートソースペンネ			ペンネマカロニ あぶら ごまあぶら じゃがいも でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご チーズ	たまねぎ にんじん セロリ にんにく トマト キャベツ きゅうり	609	28.0	21.7	334	1.9	2.3	
4水	むぎごはん	いもに	わふうサラダ フルーツかん	佐倉の米 さといも あぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく	ごぼう ながねぎ しめじ えどな はくさい にんじん こんにゃく	603	24.4	14.7	290	2.0	1.4	
5木	おやこどん (ごはん・おやこに)		いそあえ あげごぼうのごまあえ	佐倉の米 でんぷん ごま ふ あぶら	ぎゅうにゅう とりにく たまご かまぼこ のり	はくさい にんじん ごぼう たまねぎ ほうれんそう	630	22.5	19.8	322	2.3	2.1	
6金	「クララメニュー」～クララと津田仙が日本に広めた西洋野菜&お料理～ 下線は津田仙の広めた野菜です!												
	津田仙野菜のクリームライス (サフランライス・クリームソース)			フレンチサラダ アップルパイ クララのレシピ本で 紹介されています!	佐倉の米 米こ バイきじ あぶら パター	ぎゅうにゅう とりにく たまご ハム	ブロッコリー カリフラワー キャベツ きゅうり スズキニ とうもろこし パプリカ にんじん たまねぎ マッシュルーム りんご レモン	703	23.8	19.2	311	1.4	1.9
9月	ごはん	ラッキーにんじん ハンバーグ☆	いそこふきいも キャベツとベーコンのスープ	佐倉の米 じゃがいも でんぷん あぶら パター	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたにく とうにゅう あおのり ベーコン	キャベツ にんじん とうもろこし マッシュルーム たまねぎ しょうが	679	24.2	22.7	270	2.1	2.1	
10火	さつまいもごはん	さけのかわりあげ	ツナとやさいのごまあえ りんご	佐倉の米 さつまいも でんぷん あぶら ごま	ぎゅうにゅう サーモン ツナ	えどな もやし にんじん りんご	622	24.3	22.1	300	1.5	1.7	
11水	ごはん	とりにくの にらソース	やまといものだんごじる ヨーグルト	佐倉の米 あぶら ごまあぶら やまといも でんぷん	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ ヨーグルト	だいこん こまつな えのきたけ にんじん ごぼう しょうが にんにく にら はねぎ	647	26.9	19.1	482	4.5	1.6	
12木	むぎごはん	あつあげの ちゅうかに	きりぼしだいこんサラダ メロゴールド	佐倉の米 むぎ でんぷん ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ わかめ あつあげ	にんじん たまねぎ れんこん しいたけ しょうが にんにく こまつな きりぼしだいこん キャベツ メロゴールド	605	23.7	17.0	376	2.9	2.0	
13金	あと1週間で・・・「冬至メニュー」 (今年の冬至は12/21です)			佐倉の米 ほうとう ゼリー	ぎゅうにゅう さわら とりにく	かぼちゃ ごぼう しめじ だいこん にんじん ゆず えどな	623	27.0	15.5	288	2.3	1.5	
16月	＜2年3組 さん＞★ラッキーにんじんリクエストメニュー★ ★しょうゆラーメン			ちゅうかめん こむぎご あぶら ごまあぶら バター	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご なると わかめ チャーシュー	こまつな もやし にんじん ながねぎ キャベツ きゅうり にんにく	586	25.3	19.5	407	1.9	3.8	
17火	「食育の日」～日本全国の郷土料理～「新潟県」を紹介します! ごはん			佐倉の米 さつまいも でんぷん あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ ハム	にんじん こまつな パセリ だいこん とうもろこし ごぼう レモン こんにゃく	674	25.2	22.9	317	2.1	2.2	
18水	わかめごはん	レバーとポテトの あまからあえ	グリーンサラダ こざかなパリッシュ	佐倉の米 じゃがいも でんぷん あぶら	ぎゅうにゅう ぶたレバー ツナ わかめ こざかな	いんげん きゅうり こまつな キャベツ にんじん たまねぎ とうもろこし しょうが	655	25.2	19.2	412	6.5	2.3	
19木	カレーピラフオムライス (カレーピラフ・うすやきたまご・ケチャップ)		雪のパスタスープ パリパリサラダ クリスマスケーキ チョコ/いちご	佐倉の米 ちゅうかめん マカロニ ケーキ	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく ベーコン	きゅうり セロリ にんじん たまねぎ キャベツ グリンピース パプリカ とうもろこし はくさい	660	23.4	21.8	305	6.2	2.9	
※材料等の都合により、献立内容を変更することがあります。							今月の平均値	639	24.9	19.8	337	3.4	2.2
※主な材料欄の太字は、佐倉市及び近隣市町村産の地場産物です。							基準値(3,4年生)	650	26.8	18.1	350	3.0	2.0

※材料等の都合により、献立内容を変更することがあります。

※主な材料欄の太字は、佐倉市及び近隣市町村産の地場産物です。

えらんでね!



## 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6日の「クララメニュー」では、クララが本で紹介した「アップルパイ」を取り入れました!



## ～給食費【1月分】引き落としのお知らせ～

- 期日:12月5日(木)
- 金額:児童一人あたり5,000円
- ※前日までに口座残高の確認をお願い致します。

佐倉市立図書館による動画「おいしいブックトーク★本に登場するお菓子やごはんレシピ」の第7回が12月より配信予定です。

今回はのテーマは「おにぎり」

本と一緒に、お子さんとご家庭でおにぎりづくりを楽しんでみてはいかがでしょうか?

