家庭数配布

今和5年度 De

12がつのよていこんだてひょう





佐倉市立佐倉小学校

令和!	5年度	December 👎								佐倉市立	佐倉小	学校
	曜		牛	+>+>	お も な ざ い り ょ う あかいろのしょくひん みどりいろのしょくひん きいろの					エネルギー (kcal)	脂質 (g)	
日付	日	しゅしょく	牛 乳	おかず		りしょくひん うをつくる		のしょくひん ととのえる		しょくひん もとになる	たんぱく質 (g)	食塩相当量 (g)
				こうやどうふのカップやき	ぎゅうにゅう	ぶたにく	ごぼう	にんじん	こめ	むぎ	602	23.2
1	金	きんぴらごはん	0	はくさいのおひたし	こうやどうふ ツナ みそ	とうにゅう チーズ	たまねぎ こまつな	パセリ はくさい	あぶら パンこ	ごま さとう		
				こくとうビーンズ本の世界より	とりにく ぎゅうにゅう	だいず	キャベツ	しいたけ	ノンエッグマ:	コネーズ むぎ		2.18
4	月	 ぶたキムチどん		トックいりたまごスープ	とりにく	かたにく たまご	はくさいキム	チ にんじん	こめ さとう	トック	637	14.1
	כו	31/C-1 A) C/U		ルルとララのスイートポテト	とうにゅう		ねぎ こまつな	きくらげ ほうれんそう	さつまりも	マーガリン	24.6	2.01
			_	とうふのかわりあげ	ぎゅうにゅう とうふ	のり おから	にんじん だいこん	ねぎ こまつな	こめ ごま	むぎ あぶら	681	18.8
5	火	のりごはん	0	みそしらたまじる バナナ	とりにく	ぶたにく	バナナ	C& 76	でんぷん	しらたま	25.7	1 93
			7	クララ・ホイットニーメニュー		<u>ひじき みそ</u> 山とともに、		野菜を広めま	さといも		25.7	1.75
	ما_			コーンチャウダー	ぎゅうにゅう		たまねぎ	にんじん	パン	こめこ	600	21.3
6	水	しょくパン	0	ブロッコリーサラダ 🥟 🥟	11 000	ツナ	チンゲンサイ ブロッコリー		マーガリン なまクリーム	じゃがいも あぶら		
				てづくりみかんゼリー 🦊 🌑	//	1-111-2	アスパラガス	みかん	さとう		20.6	
7	木	 ・ ・ 学ごはん	0	だいこんととりにくのみそに なっとうあえ	ぎゅうにゅう ちくわ	とりにく みそ	だいこん しょうが	にんじん いんげん	こめ さとう	さつまいも ふ	632	18
'	小	<u>ナ</u> にはん		おふラスク	なっとう かつおぶし	じゃこ	こまつな	もやし	マーガリン	あぶら	26.3	2.01
		12月8日は「有機の日」		サバのごまみそやき	ぎゅうにゅう		にんじん	だいこん	こめ	さとう	655	21.9
8	金	有機米ごはん 쎭	0	ひしさとかににくのにもの	みそ ひじき	ぶたにく かつおぶし	ねぎ えのきたけ	こまつな	ごま			2.55
			W.		なまあげ	さつまあげ	も願い! キョ	***			31.9	2.33
	_		l				にんじん			//-	10.4	
11	月	いもいもカレー	0	ぶたしゃぶサラダ	とうにゅう	ぶたにく	しょうが	だいこん コーン	じゃがいも あぶら	さといも カレールゥ	665	
		ライス	Ĺ_	ヨーグルト	ヨーグルト		トマト				26	1.44
12	بار	岡山県の郷土料理		アジフライ	ぎゅうにゅう あぶらあげ	とりにく だいず	ごぼう だいこん	にんじん こまつな	こめ もちご ん そうめん	め さとう あぶら	654	19.7
12	火	ひるぜんおこわ	0	て ブめんしる ミー ボゾミゼロ_	アジなまあげ	ぶたにく ちくわ	ねぎ	2.	パンこ でんぷん	さといも ゼリー	30.5	2.37
				とうふハンバーグ デミソース	ぎゅうにゅう	ぶたにく	たまねぎ	パセリ	こめ	むぎ		16.8
13	水	有機米ごはん 🛴	0	こふきいも	とうにゅう みそ	とうふ	キャベツ もやし	キュウリ にんじん	パンこ じゃがいも	あぶら デミソース	24.7	
\vdash			100	みそドレッシングサラダ	ぎゅうにゅう	ぶたにく	ごぼう	にんじん	ごま うどん	さとう		
14	木	みそにこみうどん	0	ごしきあえ	あぶらあげ	₽£	かぼちゃ	ねぎ	あぶら	さつまいも	587	18.5
'	1,	,, (,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	\bigcup	だいがくいも	ハム	たまご	はくさい ほうれんそう	だいこん	ごま		22.2	2.83
	^	F . 1.00 . 1		マーボーどうふ	ぎゅうにゅう ぶたにく	とうふ み そ	にんじん しいたけ	れんこん しょうが	こめ あぶら	むぎ でんぷん	609	18
15	金	有機米ごはん 🎉	0	つぼづけあえ りんご 朝ベジ	31/212	orc	ニラ ねぎ	キャベツ	さとう	ごま	24.6	2.11
			W.	にくじゃが	ぎゅうにゅう	ぶたにく	キュウリ つほ たまねぎ	<u>ぎづけ りんご</u> にんじん	こめ	むぎ		
18	月	むぎごはん	0	ほうれんそうのわふうサラダ	のり	ひよこまめ	きぬさや えのきたけ		さとう じゃがいも	あぶら でんぷん		19.5
					世界より						22.1	2.19
10	رار	点圆鱼曲		11 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	ぎゅうにゅう ぶたにく	ベーコン ぎゅうにく	たまねぎ ピーマン	にんじん れんこん	こめ じゃがいも	むぎ あぶら	787	21.8
19	火	こんさいピラフ			チーズ とうにゅう	かまぼこ	ごぼう きり	ぎしだいこん	マーガリンいちごプリン	ごま	27.5	2.59
20	水		ļ	☆☆☆ 学校集金□座振替E		高の確認を			いらこフリフ			
		<u> </u> 	いるだ		12				当月平均		647/25, 6	19. 2/2. 2
※太 :	※ 太字 の食材は佐倉市や周辺の市でとれたものを使用しています。									650	14.4~	
※今	月は『ノ	レルとララのスイートポテト	』より	「手作りスイートポテト」、『ハリーポッターと秘密	の部屋』より「	シェパードパイ	」を出します。	TO SECOND	学校給食摂取	X基準	21.1~	21.6



当月平均	647/25.6	19. 2/2. 2
学校給食摂取基準	650 21.1~ 32.5	14.4~ 21.6 2以下

12月8日は「有機の日」

12月8日に佐倉市の小中学校全校で、佐倉市産の有機米を味わいま

佐倉市では有機農業を推進していて、有機農業を行う生産者を増やす ことにも取り組んでいます。有機農業とは化学的に作られた肥料や農薬 を使わない、環境に優しい農業です。雑草が生えにくい土づくりをした り、防虫ネットを使ったりするなど手間がかかりますが、今回給食のた めにたくさんの有機米を作っていただきました

佐倉小学校では13日と15日にも有機米を 使います。

よく味わっていただきましょう。

ぼくも雑草 をとるお手 伝いをして いるよ!



~佐倉にゆかりのある人物

クララ・ホイットニー ~ 12月6日は「クララメニュー」

クララ・ホイットニー (1860年~1936年) 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。仙はこの本の序文を書いてい

本では、スープやビスケット、パイ、ゼリーなどの作り方が 紹介されています。当時の日本人にとってクララのレシピは衝 撃的だったことでしょう。

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 を広めるだけにとどまらず、日本の食生活改 善運動の推進にもなりました。

12月6日のクララの命日にちなみ、給食では ララと仙が広めたブロッコリー、アスパラ クララと仙が広めたブロッコリー、アスパラ ガス、コーン、キャベツなどの西洋野菜を使 ガス、コーン、キャベツな用した献立を提供します。



クララ・ホイットニ・

※津田仙:佐倉市出身。西洋野菜を取り入れ、日本に広めた人物。

~給食室より~

10・11月と図書委員会児童が選んだ本に載っている料理を給食に提供してきました。給食時間には本の紹介と読み聞かせも行ってくれたおかげで、 教室からは「この本、読んだことある」という声が上がり、昼休みの図書室では「この本の給食、出たね。」という声も聞かれました。本やその日の給食 に興味をもつきっかけとなったようです。本(図書室)と食(給食)、今後もこのような活動を継続していきたいと思います。

