



12月のよていこんだてひょう



令和4年度

※材料入荷などの都合により、予定献立を変更することがあります。ご了承ください。

佐倉市立印南小学校

| ひ に ち | よ う び | しゅしよく | こ ん だ て | | お も な ざ い り ょう | | | え い よ う か | | | |
|-------------|-------------|---------------------------------|-------------------------|---|---|--|---|---------------------------------|---------------|--------------------------|------------------------------|
| | | | こ ぎ ゆう に ゆう | お か ず ・ デ ザ ー ト | か ら だ を つ く る (あ か) | か ら だ の ち ょう し を と の え る (み ど り) | ね つ や ち か ら の も と に な る (き い ろ) | エ ネ ル ギ ー (kcal) | し つ (g) | たん ぱ く 質 (g) | 食 塩 相 当 量 (g) |
| 1 | 木 | のぎわな チャーハン | | レバーノルウェーふう ほうれんそうとしめじのソテー ナタデココいりフルーツヨーグルト | ぎゅうにゆう ハム たまご ふたレバー ベーコン ヨーグルト チーズ | のぎわな ほうれんそう しめじ みかん パイン もも バナナ | こめ むぎ あぶら かたくりこ さとう ナタデココ | 603 | 18.9 | 23.5 | 2.2 |
| 2 | 金 | むぎごはん | | さばのオレンジに りんごとキャベツのサラダ のっぺいじる | ぎゅうにゆう さば とりにく | オレンジ ねぎ きゅうり キャベツ りんご にんじん だいこん ほうれんそう | こめ むぎ あぶら さとう さといも こんにやく かたくりこ | 661 | 26.4 | 25.8 | 2.2 |
| 5 | 月 | むぎごはん | | じゃがいものそぼろに キムチなっとう <small>朝ベジ</small> おふラスク(ココア) | ぎゅうにゆう ふたにく なっとう かつおぶし | にんじん たまねぎ しいたけ いんげん こまつな はくさい | こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも おふ とうにゆうバター | 641 | 21.0 | 25.0 | 1.4 |
| 6 | 火 | クラマメニュー キャロット ピラフ | | しろみぎかなのハーフやき せいやさいのサラダ プリン | ぎゅうにゆう サワラ ハム みそ | にんじん たまねぎ ピーマン キャベツ きゅうり コーン ブロッコリー カリフラワー | こめ むぎ オリーブあぶら さとう ごま ごまあぶら プリン | 627 | 23.9 | 25.2 | 2.2 |
| 7 | 水 | むぎごはん | | マーボーどうふ もやしとはるさめのサラダ はなみかん | ぎゅうにゆう とうふ ふたにく みそ | ねぎ たまねぎ にんじん しいたけ たけのこ いら もやし きゅうり みかん | こめ むぎ あぶら かたくりこ さとう はるさめ ごまあぶら | 624 | 21.1 | 26.6 | 2.1 |
| 8 | 木 | セサミトースト | | もちいりポトフ こまつなサラダ <small>マラソン大会 お疲れ様</small> | ぎゅうにゆう かまぼこ しらす かつおぶし のり ふたにく | こまつな にんじん だいこん キャベツ かぶ セロリ | パン ごま マーガリン さとう ノンエッグマヨネーズ じゃがいも しらたま | 602 | 24.5 | 24.2 | 2.2 |
| 9 | 金 | ふゆの こんさい カレーライス | | マラソン大会 お疲れ様 | ぎゅうにゆう ふたにく チーズ ハム ヨーグルト | たまねぎ にんじん ごぼう だいこん れんこん りんご キャベツ きゅうり | こめ むぎ あぶら カレールウ さつまいも さとう | 679 | 20.7 | 23.8 | 2.3 |
| 12 | 月 | むぎごはん | | ハニーマスタードチキン きりぼしだいこんのごまマヨあえ やさいスープ りんご | ぎゅうにゆう とりにく ハム ふたにく | きりぼしだいこん にんじん ほうれんそう はくさい こまつな りんご | こめ むぎ はちみつ さとう ノンエッグマヨネーズ ごま | 629 | 18.4 | 27.3 | 2.3 |
| 13 | 火 | もずくどん | | ちゃんぽんスープ ひとくちピーチゼリー | ぎゅうにゆう とりにく だいず なたと ふたにく うずらたまご | たまねぎ にんじん コーン はくさい たけのこ ねぎ きくらげ | こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ ゼリー | 582 | 15.4 | 25.4 | 2.2 |
| 14 | 水 | むぎごはん | | まつかぜやき ごまふうみみそしる ゆめオレンジ | ぎゅうにゆう とりにく ふたにく みそ とうにゆう あぶらあげ | ねぎ ごぼう にんじん だいこん こまつな オレンジ | こめ むぎ パンこ さとう じゃがいも | 610 | 19.5 | 27.7 | 1.9 |
| 15 | 木 | むぎごはん | | しろみぎかなフライ かいそうとチキンのサラダ はくさいとなめこのみそしる | ぎゅうにゆう タラ とりにく かいそう なまあげ みそ | キャベツ きゅうり にんじん はくさい いら なめこ | こめ むぎ あぶら パンこ ごまあぶら ごま さとう | 613 | 18.5 | 23.6 | 2.5 |
| 16 | 金 | きりこぶ ごはん | | みずなどツナのあえもの アジのつみれじる りんご | ぎゅうにゆう こんぶ あぶらあげ とりにく アジ とうふ ツナ かつおぶし | にんじん しいたけ ねぎ みずな キャベツ だいこん こまつな りんご | こめ むぎ さとう ごま かたくりこ | 539 | 14.6 | 24.9 | 2.3 |
| 19 | 月 | 香川県の郷土料理 しっぽくうどん | | もちいなり ちくわのいそべあげ まんばのけんちゃんふう | ぎゅうにゆう とりにく わかめ あぶらあげ ちくわ のり たまご とうふ | だいこん にんじん ねぎ ごぼう しいたけ こまつな | うどん さといも こむぎこ あぶら ごまあぶら | 528 | 21.0 | 26.3 | 2.8 |
| 20 | 火 | むぎごはん | | とうふのちゅうかに きゅうりのナムル ひとくちチーズ | とうふ とりにく エビ うずらたまご ハム チーズ | にんじん たまねぎ きくらげ キャベツ はくさい チンゲンサイ きゅうり もやし | こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら | 586 | 19.5 | 28.3 | 2.3 |
| 21 | 水 | 22日は冬至 むぎごはん | | ブリのゆうあんやき かぼちゃのみそしる いそあえ はなみかん | ぎゅうにゆう ブリ のり なまあげ みそ | ほうれんそう はくさい にんじん かぼちゃ はねぎ ゆず みかん | こめ むぎ さとう あぶら | 597 | 19.7 | 27.2 | 1.9 |
| 22 | 木 | クリスマスメニュー ジャンバラヤ | | チキンバーベキュー ひじきのマリネ クリスマスケーキ | ぎゅうにゆう ウィンナー ふたにく とりにく ひじき チーズ | にんじん たまねぎ ピーマン パプリカ トマト マッシュルーム りんご きゅうり | こめ むぎ さとう とうにゆうバター あぶら ケーキ | 645 | 24.1 | 29.9 | 2.3 |

| | | | | |
|---------------------|-------|---------|-------|------|
| 学校給食摂取基準 (3.4年生) | エネルギー | 650kcal | 1カ月平均 | 610 |
| | たんぱく質 | 26.8g | | 25.9 |
| | 脂質 | 18.1g | | 20.4 |
| | 食塩相当量 | 2.0g | | 2.2 |

今月の献立から

- 5日(月) 献立表の右上にある『朝ベジ』のロゴ、気がついた方はいますか？『朝食にベジタブル』普段の朝食に野菜をプラスして、バランスの摂れた朝食を目指しましょう！今月は「キムチ納豆」です。食パンにのせて焼いたり、ごはんに入れて食べたりしても美味しいですよ！レシピも配付しますので、ぜひ、お試しください。
- 19日(月) 今月の郷土料理は香川県です。讃岐うどんと冬野菜を煮干しの出し汁で味付けした「しっぽくうどん」、名前が気になる「まんばのけんちゃん」は、万葉という野菜を使った郷土料理です。けんちゃん、は、「けんちゃん」がなまった言葉だそうです。
- 21日(水) 今年の冬至は22日です。給食では、一日早いですが「ゆず」を使ったブリの幽庵焼きや、かぼちゃの入ったみそ汁を食べて風邪を予防しましょう。
- 22日(木) 今年最後の給食は、クリスマスメニューです！ひじきのマリネには、星型★のチーズが入っています。ケーキは何味かな～？お楽しみに！

給食で食べているお米は全て佐倉市産コシヒカリのめしあがれです！

～今月の地産～

佐倉市産：米、大根、人参、小松菜、さつまい、白菜、長葱、葉葱、ほうれん草、蓮根、味噌
四街道産：きくらげ 八街産：生姜

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。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。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。

津田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、日本に西洋野菜を広めた功績とともに、食生活改善運動になりました。給食では、12月6日(火)にクララにちなんだ「西洋野菜のサラダ」や、「プリン」を取り入れました。

良い年を
お迎え下さい

1月は11日(水)から給食が始まります。

