



# 12月のよていこんだてひょう

給食の「米」「パン」の代金は、佐倉市からの補助で購入しています。



令和7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	こんだて		おかず・デザート	からだをつくる (あか)	からだのちようしを ととのえる (みどり)	ねつやちからの もとになる (きいろ)	えいようか	
		しゅしょく	ぎゅう にゅう					エネルギー (kcal)	しつ (g)
1	月	むぎごはん		マーぼーどうふ パンサンスー ひとくちぎゅうにゅうプリン	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ ハム	にんじん たまねぎ ねぎ たけのこ にら しいたけ きゅうり キャベツ	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ ごま ごまあぶら はるさめ プリン	616	20.7
2	火	むぎごはん		アジのさんがやき とうふだんごとだいこんのにもの りんご	ぎゅうにゅう アジ とりにく みそ ぶたにく がんもどき	にんじん ねぎ だいこん こまつな りんご	こめ むぎ かたくりこ さとう ごま さといも しらたき	628	19
3	水	むぎごはん		ちくわのいそべあげ ツナマヨあえ とんじる	ぎゅうにゅう ちくわ あおのり ツナ ぶたにく とうふ みそ	にんじん こまつな だいこん ねぎ ごぼう ほうれんそう	こめ むぎ こむぎこ あぶら ノンエッグマヨネーズ さといも こんにゃく	634	21.5
4	木	そぼろ ぶたどん		とうにゅうじる はなみかん	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす とりにく とうふ あぶらあげ みそ とうにゅう みかん	にんじん たまねぎ ごぼう だいこん ねぎ ほうれんそう	こめ むぎ さとう あぶら かたくりこ さといも	644	20.1
5	金	2 しょくパン (いちごジャム)		あぶいたるといにく つぶしたるばれいしょ せんとクララのスープ	ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう ウィンナー	にんじん コーン たまねぎ プロッコリー カリフラワー	パン ジャム ジャガイモ さとう あぶら こめこ	615	19.2
								30.1	2.4
8	月	むぎごはん		ぼうぎょうざ かじょうどうふ ゆめオレンジ	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ みそ	にんじん キャベツ たまねぎ しいたけ たけのこ にら きくらげ ゆめオレンジ	こめ むぎ ぎょうざのかわ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	623	20.7
9	火	むぎごはん		てづくりキャベツメンチ きりばしだいこんのなつとうあえ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく とうにゅう なつとう かつおぶし ヨーグルト	にんじん キャベツ たまねぎ ほうれんそう きりばしだいこん	こめ むぎ パンこ こむぎこ あぶら	659	20.5
10	水	ガパオライス		レンコングリルサラダ ラ・フランスゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす ベーコン チーズ	にんじん たまねぎ パプリカ ピーマン レンコン パセリ プロッコリー	こめ むぎ さとう あぶら さつまいも ゼリー	711	23.9
11	木	むぎごはん		シイラのみそチーズやき ぎゅうにくじやがいものうまに りんご	ぎゅうにゅう シイラ みそ チーズ ぎゅうにく	にんじん きぬさや たまねぎ しいたけ りんご	こめ むぎ ジャガイモ こんにゃく さとう	602	16.4
12	金	いんなんゆめしゅうかい ♪印南夢集会♪		お弁当の日 (給食はありません。お弁当を持ってきてください)					
15	月	岐阜県の郷土料理 むぎごはん		けいちゃん いとかんてんのサラダ とうにゅうブラマンジエ	ぎゅうにゅう とりにく ハム みそ	にんじん たまねぎ キャベツ もやし こまつな はくさい きゅうり みぶな	こめ むぎ さとう あぶら かんてん ヤーコン ごまあぶら ブラマンジエ	600	18.4
16	火	ふゆの こんさい カレーライス		ツナサラダ ひとくちレモンゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ	にんじん たまねぎ だいこん ごぼう りんご キャベツ きゅうり	こめ むぎ さつまいも カレールウ あぶら さとう ゼリー	656	19.8
17	水	むぎごはん		てづくりハンバーグ ひじきのマリネ こまつなのみそしる	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく ひじき ハム チーズ あぶらあげ みそ	にんじん たまねぎ きゅうり こまつな えのきだけ ねぎ	こめ むぎ パンこ あぶら さとう	630	24.1
18	木	毎月19日は食育の日 むぎごはん		サケのゆうあんやき れんこんのきんぴら ほうとうじる はなみかん	ぎゅうにゅう サケ ぶたにく とりにく みそ	にんじん レンコン ゆず ピーマン だいこん かぼちゃ ごぼう ねぎ こまつな みかん	こめ むぎ こんにゃく あぶら さとう ごま	550	12.9
19	金	クリスマスマニュー ガーリックライス		とにかくのピザやき ABCスープ ココア&いちごのカッテジ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく チーズ ぶたにく	にんじん マッシュルーム コーン グリンピース トマト エリンギ たまねぎ キャベツ こまつな	こめ むぎ あぶら マカロニ ケーキ	620	21.3
								エネルギー 650kcal	627
								たんぱく質 26.8g	27.9
								脂質 18.1g	19.8
								食塩相当量 2.0g	2.0

## 今月の献立から

5日(金) 12月の郷土料理は岐阜県です。世界遺産の白川郷や人気の高い下呂温泉が有名です。「鮎」や「細寒天」が生産量日本一です。冬の寒さが厳しいので、保存期間の長い味噌を使った郷土料理が多くあります。給食では、「鶏ちゃん」と寒天を使ったサラダを取り入れました。

鶏ちゃんは、味噌やしょうゆのタレにつけた鶏肉を、キャベツなどの野菜と一緒に炒めた料理です。

15日(月) 朝ベジレシピは、「仙とクララのスープ」です。冬野菜を使った、体が温まるスープです。レシピは裏面の給食だよりに掲載しています。

17日(水) 12月の本とコラボ給食はハンバーグです。絵本『ハンバーグハンバーグ』を読めば、ハンバーグを作りたくなること間違いないです！

18日(木) 22日(月)の冬至を前に、給食では「ゆず」を使ったアジの幽庵焼きや、「かぼちゃ」を使ったほうとう汁を取り入れました。

19日(金) 今年最後の給食は、クリスマスマニューです！デザートは、かわいいパッケージに入った、ココアといちごの〇〇〇です♪

## 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衝撃的だったのではないでしょうか。

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によって、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(金)の「クララ・メニュー」では、クララのレシピ本に載っている「あぶいたる鶏肉」と「つぶしたる馬鈴薯」を取り入れました。汁物は津田仙とクララが広めた西洋野菜を使ったスープです♪



【JA千葉みらい】

佐倉市産：米（めしあがれ）人参、キャベツ、蓮根、長葱  
小松菜、米粉

八街市産：大根、ごぼう、生姜 四街道市産：木くらげ  
【たに農園】里芋、ほうれん草、さつまいも、白菜、みぶ菜、ヤーコン  
【江原新田 立田さん】小松菜（3日）、じゃがいも（5日、11日）  
【酒々井町 柏木み作り会】赤味噌、黒豆味噌



～今月の地場産～

1月は9日(金)から給食開始です。





