



# 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		おもなざいりょう			えいようか	
		しゅしょく	ぎゆうにゆう おかず・デザート	からだをつくる (あか)	からだのちようしを ととのえる (みどり)	ねつやちからの もとなる (きいろ)	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	しつ (g) 食塩相当量 (g)
1	月	むぎごはん	マーボーどうふ パンサンスー ひとくちぎゆうにゆうプリン	ぎゆうにゆう 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 27.3	20.7 2.1
2	火	むぎごはん	アジのさんがやき とうふだんごだいにのにもり りんご	ぎゆうにゆう 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 31.6	19 2.0
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	ぎゆうにゆう 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 こんにやく	634 24.5	21.5 2.2
4	木	そばろ ぶたどん	とうにゆうじる はなみかん	ぎゆうにゆう ぶたにく だいず とりにく とうふ あぶらあげ みそ とうにゆう	にんじん たまねぎ ごぼう だいこん ねぎ ほうれんそう みかん	こめ むぎ さとう あぶら かたくりこ さといも	644 30.4	20.1 1.7
5	金	クララ・メニュー 2 しゅくパン (いちごジャム)	あぶいたるとりにく つぶしたるばれいしょ せんとクララのスープ	ぎゆうにゆう とりにく とうにゆう ウィンナー	にんじん コーン たまねぎ ブロッコリー カリフラワー	パン ジャム じゃがいも さとう あぶら こめこ	615 30.1	19.2 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	ぎゆうにゆう 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 25.4	20.7 1.9
9	火	むぎごはん	てづくりキャベツメンチ きりぼしだいこんのなっとうあえ ヨーグルト	ぎゆうにゆう ぶたにく とうにゆう なっとう 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 きりぼしだいこん	こめ むぎ パンこ こむぎこ あぶら	659 28.0	20.5 1.4
10	水	ガパオライス	レンコングリンサラダ ラ・フランスゼリー	ぎゆうにゆう ぶたにく だいず 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 ブロッコリー	こめ むぎ さとう あぶら さつまいも ゼリー	711 30.6	23.9 1.5
11	木	むぎごはん	シイラのみそチーズやき ぎゆうにくとじゃがいものうまに りんご	ぎゆうにゆう シイラ みそ チーズ ぎゆうにく	にんじん きぬさや たまねぎ しいたけ りんご	こめ むぎ じゃがいも こんにやく さとう	602 29.2	16.4 1.8
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。お弁当を持ってくる) ♪						
15	月	むぎごはん	岐阜県の郷土料理 けいちゃん いとかんてんのサラダ とうにゆうブラマンジェ	ぎゆうにゆう 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 ブラマンジェ	600 24.8	18.4 2.2
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	ぎゆうにゆう 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 23.4	19.8 2.1
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	ぎゆうにゆう ぎゆうにく 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 27.6	24.1 2.5
18	木	むぎごはん	毎月19日は食育の日 冬至&一汁三菜の献立 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	ぎゆうにゆう 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 こんにやく あぶら さとう ごま	550 28.7	12.9 2.1
19	金	クリスマスメニュー ガーリックライス	とりにくのピザやき ABCスープ ココア&いちごのカッスデザート	ぎゆうにゆう 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 グリーンピース 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 29.6	21.3 2.4
学校給食摂取基準 (3.4年生)							エネルギー 650kcal たんぱく質 26.8g 脂質 18.1g 食塩相当量 2.0g	1ヵ月平均 627 27.9 19.8 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) 朝ベジレシビは、「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。レシビ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しです！
- 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、クリスマスメニューです！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♪

～今月の地場産～

【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、さつま芋、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 柏木みそ作り会】赤味噌、黒豆味噌

## 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♪



1月は9日(金)から給食開始です。

よいお年を  
お迎え下さい



