

















令和7年12月 予定こんだて表



令和7年度 佐倉市立千代田小学校

こんだてめい 『かぜを予防する食べ物について知ろう！』

ひ	ようび	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	あ か	み ど り	き い ろ	エ ネ ル ギ ー	たん ぱ く 質	脂 質	カ ル シ ウ ム	鉄	食 塩 相 当 量	
					ち ・ に く ・ ほ ね をつくるはたらき	か ら だ の ち ょ う し を と と の え る は た ら き	ね つ ・ ち か ら になるはたらき	kcal	g	g	mg	mg	g	
1	月	 ごはん	チキンおろしステーキ	おかかサラダ はくさいのみそしる いちごクリームだいふく	とりにく あぶらあげ みそ かつおぶし ぎゅうにゅう	たまねぎ だいこん にんにく ほうれんそう キャベツ にんじん はくさい えのきだけ こまつな	こめ さとう でんぶん あぶら ごま さといも だいふく	679	28.6	19.9	386	3.1	2.3	
2	火	 ごぼうピラフ	ほうれんそうの グラタン	キャベツとベーコンのスー プ ラムネゼリー	ハム とりにく チーズ ベーコン ぎゅうにゅう	ごぼう にんじん ほうれんそう グリーンピース たまねぎ エリンギ キャベツ とうもろこし	こめ バター マカロニ こめこ ゼリー	642	23.0	21.0	387	4.6	2.3	
3	水	 ごはん	さばのごまみそやき	わかめサラダ だいこんのべっこうに	さば みそ わかめ ツナ とりにく ぎゅうにゅう	キャベツ きゅうり にんじん レモンじる だいこん さやいんげん こんにゃく	こめ ごま さとう あぶら ごまあぶら	677	29.7	26.1	327	2.1	2.3	
4	木	 <div>からあげごはん</div>		もやしとハムのあえもの とうふのチゲふう	とりにく ハム やきどうふ ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	もやし きゅうり たまねぎ はくさい にら にんじん しいたけ だいこん しらす キムチ	こめ でんぶん あぶら さとう ごま ごまあぶら	646	28.1	21.3	360	2.1	3.0	
5	金	 <div><div>クララ メニュー</div><div>スパゲッティナポリタン</div></div>		<div>朝ベジおすすめレシピ！</div> <div>せんとクララのコーンスー プ りんごのパイ</div> 	ウインナー チーズ とりにく とうにゅう ひよこまめ とうにゅうバター たまご ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん マッシュルーム ビーマン カリフラワー とうもろこし	スパゲッティ あぶら こめこ さとう パイきじ	665	26.9	26.7	339	1.9	2.9	
8	月	 <div>毎月、8のつく日は良い歯の日！</div> <div>ごはん</div>	みそあじチキンかつ	じゃこサラダ わかめのみそしる キャンディチーズ	とりにく たまご チーズ みそ しらすほし わかめ あぶらあげ ぎゅうにゅう	キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ	こめ こむぎこ パンこ あぶら ごまあぶら さとう ごま	722	30.4	29.5	473	3.5	2.9	
9	火	 <div>チリドック</div>		グリーンサラダ ABCスープ オレンジ	フランクフルト まめ ツナ チーズ ベーコン ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん にんにく きゅうり ほうれんそう キャベツ とうもろこし セロリー オレンジ	パン あぶら マカロニ	594	25.3	21.9	338	2.1	3.1	
10	水	 さといもごはん	しろみざかなの あまずあんかけ	さくらのみそしる りんご	こんぶ メルルーサ ぶたにく みそ あぶらあげ ぎゅうにゅう	しょうが たまねぎ にんじん ビーマン たけのこ しいたけ れんこん ごぼう だいこん ねぎ こまつな りんご	こめ むぎ さといも ごま でんぶん あぶら さとう さつまいも	634	24.6	17.3	310	1.8	3.1	
11	木	 <div>キムチ チャーハン</div>	とりのさっぱり	はつぼうさい	やきぶた とりにく ぶたにく なるとまき ぎゅうにゅう	こまつな にら にんじん にんにく はくさい しょうが キャベツ たまねぎ キムチ しいたけ きくらげ	こめ むぎ さとう あぶら ごまあぶら でんぶん	656	32.0	22.2	298	2.1	3.0	
12	金	 <div>クリームソースかけピラフ</div>		こまつなとハムのサラダ てづくりキャラメルプリン	ベーコン とりにく ハム たまご なまクリーム ぎゅうにゅう	たまねぎ しめじ にんじん ブロッコリー パセリ もやし こまつな キャベツ	こめ あぶら こめこ ごま ごまあぶら さとう プリンのもと	654	24.6	23.4	408	1.9	2.8	
15	月	 <div>日本各地の郷土料理を知ろう！ 今月は「岐阜県」</div>		いとかんてんサラダ けいちゃん (鶏ちゃん) いもようかん	いわし とりにく みそ ぎゅうにゅう	かんてん キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし もやし にんにく たまねぎ しょうが こまつな	こめ あぶら ごま さとう さつまいも	646	24.8	17.8	332	2.3	3.8	
16	火	 ごはん	レバーの いろどりあえ	はくさいのわふうスー プ まきばのあさヨーグルト (いちご)	ぶたレバー みそ ぶたにく かつおぶし ヨーグルト ぎゅうにゅう	しょうが にんじん はくさい ビーマン ねぎ	こめ でんぶん あぶら さとう じゃがいも	651	27.3	16.7	431	7.2	1.8	
17	水	 <div>ポークカレーライス</div>		チーズいりひじきのマリネ てづくりカラフルゼリー	ぶたにく ひじき チーズ ぎゅうにゅう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん りんご きゅうり	こめ むぎ あぶら じゃがいも カレールウ さとう ナタデココ ゼリー	680	21.9	19.4	347	2.7	2.8	
18	木	 <div>12月22日は「冬至」</div> <div>わかめごはん</div>	かぼちゃの そぼろあんかけ	とんじる とうじはちみつゆずゼリー	わかめ とりにく ぶたにく なまあげ みそ ぎゅうにゅう	かぼちゃ たまねぎ にんじん えだまめ しょうが だいこん ごぼう こまつな こんにゃく	こめ むぎ さとう でんぶん ゼリー	639	25.1	16.1	352	2.7	2.6	
19	金	 <div>ちょっぴりはやいクリスマスメニュー</div> <div>チキンライス</div>	つばやき きのこシチュー	かいそうサラダ クリスマスケーキ	とうにゅうバター とりにく かいそう ベーコン たまご ぎゅうにゅう	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース だいこん きゅうり とうもろこし レモンじる にんじん こんにゃく しめじ	こめ むぎ あぶら ごま さとう ごまあぶら こめこ パンきじ ケーキ	722	22.7	27.1	382	5.9	2.9	
※材料等の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。								今月の平均値	660	26.3	21.8	365	3.1	2.8
								基準値(3,4年生)	650	26.8	18.1	350	3.0	2.0

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日の「クララ・メニュー」では、
クララにちなんだ料理「りんごのパイ」
を取り入れました♪

佐倉学で朝ベジ♪ 仙とクララのスープ

<材料4人分>

鶏モモ肉小間 1/2枚
玉ねぎ 1個
ブロッコリー 1/2個
人参 1/4本
クリームコーン缶 小1缶(約180g)
冷凍コーン 20g
サラダ油 小さじ1/2
米粉 小3
牛乳 カップ1
水 カップ1と1/2(300ml)
A コンソメ 小3
塩 小3
胡椒 少々

<作り方>

①玉ねぎはスライス、人参はいちょう切り、ブロッコリーは小房にわけて茹でる。
②油で鶏肉、玉ねぎ、人参を炒め、水を入れ煮る。
③米粉は牛乳でといておく。
④ブロッコリー、コーン、牛乳を入れ、Aの調味料で味を整える。

★ブロッコリーは冷凍を使うと
時短になります。
冷凍のカリフラワーを入れると
更にボリュームアップ。
★調味料は家庭にあるスープの素
を使ってアレンジOK!