



令和7年12月 予定こんだて表



* 今月の給食目標 * 『かぜを予防する食べ物について知ろう！』

令和7年度 佐倉市立千代田小学校

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)							
	しゅしょく 主食	しゅさい 主菜	ふくさい 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		
1 月	牛乳	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	ち・にく・ほね をつくるはたらき	からだのちょうしを 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
2 火	牛乳	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 どうもろこし	ごめ バター マカロニ ごめこ ゼリー	642	23.0	21.0	387	4.6	2.3	
3 水	牛乳	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 こんにく	ごめ 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	牛乳	からあげごはん		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 しらたき キムチ	ごめ 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	牛乳	クララメニュー スパゲッティナポリタン		朝ベジおすすめレシピ！ せんとクララのコーンスープ りんごのパイ		ワインナー 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 ピーマン カリフラワー どうもろこし	スパゲッティ あぶら ごめこ さとう パイきじ	665	26.9	26.7	339	1.9	2.9
8 月	牛乳	ごはん	みそあじチキンかつ	じやこサラダ 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 しらすぼし 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	ごめ ごむぎこ 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	牛乳	カミカミ チリドック		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 どうもろこし 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	牛乳	さといもごはん	しろみざかなの あまあんかけ	さくらのみそしる りんご	こんぶ メルレーサ 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 ごまつな りんご	ごめ むぎ さとう 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	牛乳	キムチ チャーハン	とりのさっぱりに	はっぽうさい	やきぶた とりにく ぶたにく なるとまき ぎゅうにゅう	ごまつな 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	ごめ 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	牛乳	クリームソースかけピラフ		こまつなとハムのサラダ で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 プロッコリー パセリ もやし ごまつな キャベツ	ごめ あぶら ごめこ 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	牛乳	ごはん	いわしの カリカリフライ	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 ごまつな	ごめ 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	牛乳	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	ごめ 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	牛乳	ポークカレーライス		チーズいりひじきのマリネ で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	ごめ むぎ あぶら じゃがいも カレールウ さとう ナタデコ ゼリー	680	21.9	19.4	347	2.7	2.8	
18 木	牛乳	わかめごはん	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 とうが だいこん ごぼう ごまつな こんにゃく	ごめ むぎ さとう でんぶん ゼリー	639	25.1	16.1	352	2.7	2.6	
19 金	牛乳	チキンライス	つぼやき きのごシチュー	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 どうもろこし レモンじる にんじん こんにゃく しめじ	ごめ むぎ あぶら ごま ごまあぶら ごめこ パンきじ ケー	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。



佐倉学で朝ベジ♪ 仙とクララのスープ



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)

クララメニュー



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♪

<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	小さじ3
牛乳	カップ1
水	カップ1と1/2 (300ml)
A コンソメ 塩 胡椒	小さじ1 小さじ1/2 少々

<作り方>

- 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。
- 油で鶏肉、玉ねぎ、人参を炒め、水を入れ煮る。
- 米粉は牛乳でといておく。
- 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！