



# 12月よていにんだてひょう



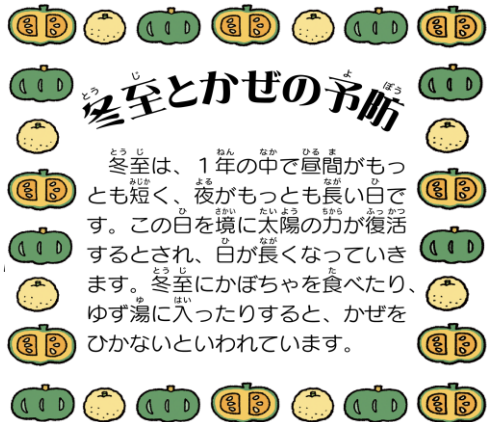
令和7年度

\* 今月の給食目標 \* 『かぜをよぼうするたべものをしよう』

佐倉市立志津小学校

| 日  | よ<br>う<br>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<br>主 食 | しゅさい<br>主 菜 | ふくさい<br>副菜・デザート                           | ぎ<br>ゆう<br>に<br>ゆう | きいろ   | あ か  | みどり   | エ<br>ネ<br>ル<br>ギ<br>ー | たん<br>ぱく<br>質 | 脂<br>質 | 食<br>塩<br>相<br>当<br>量 |
|    |             |              |             |   |                    | ねつ・ちから<br>になるはたらき                           | ち・にく・ほね<br>をつくるはたらき                          | からだのちょうしを<br>ととのえるはたらき                              | kcal                  | g             | g      | g                     |
| 1  | 月           | ハヤシライス       |             | ポテトサラダ<br>はなみかん                           | ○                  | こめ ハヤシルー<br>マヨドレ パター<br>じゃがいも むぎ            | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく ハム                            | たまねぎ にんじん<br>きゅうり コーン<br>みかん                        | 649                   | 23.5          | 17.6   | 2.1                   |
| 2  | 火           | フレンチトースト     | カレーピーンズ     | コールスローサラダ<br>ひとくちゼリー                      | ○                  | パン じゃがいも<br>さとう マーガリン<br>ゼリー カレールー          | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく だいず<br>たまご                    | たまねぎ にんじん<br>レッドキドニー りんご<br>きゃべつ きゅうり               | 678                   | 29.9          | 23.6   | 2.2                   |
| 3  | 水           | ごはん          | ハンバーグ       | いそあえ<br>ぐだくさんみそしる                         | ○                  | こめ ばんこ<br>さつまいも<br>こんにゃく<br>さとう             | ぎゅうにゅう のり<br>ぶたにく とりにく<br>わかめ みそ<br>マメプラスミンチ | たまねぎ こまつな<br>えのき たけのこ<br>もやし にんじん                   | 655                   | 30.5          | 16.4   | 2.5                   |
| 4  | 木           | ごはん          | あじのねぎみそやき   | はるさめサラダ<br>みそけんちんじる                       | ○                  | こめ はるさめ<br>ごまあぶら ごま<br>さといも さとう<br>こんにゃく    | ぎゅうにゅう<br>ハム あじ<br>とうふ みそ                    | だいこん にんじん<br>ごぼう こまつな<br>きゅうり ねぎ                    | 614                   | 26.0          | 17.1   | 2.5                   |
| 5  | 金           | 6年2組の完食リクエスト |             | なっとうあえ<br>ワントンスープ<br>クレープ                 | ○                  | こめ あぶら<br>かたくりこ むぎ<br>ワントン みずあめ<br>クレープ ごま  | ぎゅうにゅう<br>とりにく わかめ<br>なっとう                   | ほうれんそう もやし<br>にんじん たけのこ<br>こまつな しめじ                 | 693                   | 28.0          | 21.6   | 3.0                   |
| 8  | 月           | クララ メニュー     |             | グリーンサラダ<br>てづくりコーンパン                      | ○                  | スパゲティ<br>マヨドレ あぶら<br>さとう ばんきじ               | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく ハム                            | にんじん たまねぎ<br>マッシュルーム<br>きゅうり こまつな<br>きゃべつ コーン       | 657                   | 28.8          | 22.1   | 2.1                   |
| 9  | 火           | ごはん          | にくどうふ       | きりぼしだいこんのナムル<br>ラムネゼリー                    | ○                  | こめ しらたき<br>さとう ゼリー<br>ごまあぶら ごま              | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく やきどうふ<br>ハム                   | たまねぎ にんじん<br>もやし きゅうり<br>きりぼしだいこん                   | 627                   | 26.5          | 14.5   | 1.6                   |
| 10 | 水           | 4年1組の完食リクエスト |             | なっとうあえ<br>フルーツポンチ                         | ○                  | こめ でんぶん<br>あぶら さとう<br>ごま                    | ぎゅうにゅう<br>とりにく<br>なっとう                       | ほうれんそう ももかん<br>にんじん みかんかん<br>きりぼしだいこん<br>いちご パイナップル | 611                   | 21.1          | 15.5   | 1.6                   |
| 11 | 木           | ごはん          | 「岐阜県」の郷土料理！ |   | ○                  | こめ ばんこ<br>さとう ごま<br>あぶら さといも                | ぎゅうにゅう<br>とりにく みそ<br>あぶらあげ<br>マメプラスミンチ       | たまねぎ きゃべつ<br>にんじん だいこん<br>ほししいたけ ねぎ                 | 648                   | 32.3          | 17.4   | 2.5                   |
| 12 | 金           | ガーリックライス     | コーンフ레이크チキン  | イタリアンサラダ<br>ABCスープ                        | ○                  | こめ むぎ<br>コーンフ레이크<br>マヨドレ ばんこ<br>マカロニ        | ぎゅうにゅう<br>とりにく ハム<br>ウィンナー チーズ               | コーン きゃべつ<br>パプリカ きゅうり<br>にんじん だいこん<br>セロリー          | 629                   | 27.5          | 20.5   | 2.4                   |
| 15 | 月           | ポークカレーライス    |             | ひじきのマリネ<br>ヨーグルト                          | ○                  | こめ じゃがいも<br>あぶら むぎ<br>さとう                   | ぎゅうにゅう<br>チーズ ぶたにく<br>ひじき ハム<br>ヨーグルト        | たまねぎ にんじん<br>きゅうり                                   | 700                   | 26.5          | 19.7   | 2.1                   |
| 16 | 火           | すみれの完食リクエスト  |             | やさいチップス<br>ちゅうかふうコーンスープ<br>ぶどうゼリー         | ○                  | あぶら ゼリー<br>ごまあぶら こめ<br>さつまいも むぎ<br>じゃがいも ごま | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく たまご<br>みそ                     | こまつな にんじん<br>れんこん たまねぎ<br>ごぼう コーン もやし               | 613                   | 20.2          | 16.6   | 2.1                   |
| 17 | 水           | しょうゆラーメン     | なっとうはるまき    | にくまん                                      | ○                  | ちゅうかめん<br>はるまきのかわ<br>あぶら にくまん               | ぎゅうにゅう<br>やきぶた なんと<br>なっとう                   | めんま ねぎ にんじん<br>もやし はねぎ                              | 644                   | 28.4          | 20.2   | 2.4                   |
| 18 | 木           | 4年2組の完食リクエスト |             | げんきのでるサラダ<br>とんじる<br>ミルメーク                | ○                  | こめ さとう<br>ごま あぶら<br>ほうとう                    | ぎゅうにゅう<br>さば みそ<br>ぶたにく あぶらあげ<br>かつお         | ゆず かぼちゃ<br>ごぼう こまつな<br>しめじ きゅうり<br>にんじん うめ          | 668                   | 30.9          | 20.5   | 2.5                   |
| 19 | 金           | クリスマスメニュー    |             | さんしよくグラッセ<br>コーンポタージュ<br>クリスマスケーキ<br>ヤクルト | PTAからプレゼント         |   | ぎゅうにゅう<br>とりにく ハンバーグ<br>ヤクルト                 | にんじん たまねぎ<br>マッシュルーム コーン<br>グリーンピース<br>ブロッコリー       | 696                   | 22.1          | 20.7   | 2.2                   |

※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。

