



# 12月よていにこんだてひょう



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ろう』

佐倉市立志津小学校

日 よ う び	こんだけめい				おもなざいりよう			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	きゅう にゅう	きいろ	あか	みどり	エネ ルギー	たん ぱく質	脂質	食塩 相当量			
								kcal	g	g	g			
1 月	ハヤシライス		ポテトサラダ はなみかん	○	こめ ハヤシルー マヨドレ バター じゃがいも むぎ	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム	たまねぎ にんじん きゅうり コーン みかん	649	23.5	17.6	2.1			
2 火	フレンチトースト	カレービーンズ	コールスローサラダ ひとくちゼリー	○	パン じゃがいも さとう マーガリン ゼリー カレール	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす たまご	たまねぎ にんじん レッドキドニー りんご きゅべつ 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 ぐだくさんみそしる	○	こめ ぱんこ さつまいも こんにゃく さとう	ぎゅうにゅう のり ぶたにく とりにく わかめ みそ マメプラスミンチ	たまねぎ こまつな えのき たけのこ 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 みそけんちんじる	○	こめ はるさめ ごまあぶら ごま さといも さとう こんにゃく	ぎゅうにゅう ハム あじ とうふ みそ	だいこん にんじん ごぼう こまつな 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 ワンタンスープ クレープ	○	こめ あぶら かたくりこ むぎ ワンタン みすあめ クレープ ごま	ぎゅうにゅう とりにく わかめ なっとう	ほうれんそう もやし にんじん たけのこ こまつな シメジ	693	28.0	21.6	3.0			
8 月	クララ メニュー		グリーンサラダ てづくりコーンパン	○	スペゲティ マヨドレ あぶら さとう ぱんきじ	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム	にんじん たまねぎ マッシュルーム きゅうり こまつな きゅべつ コーン	657	28.8	22.1	2.1			
9 火	ごはん	にくどうふ	きりほしだいこんのナムル ラムネゼリー	○	こめ しらたき さとう ゼリー ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく やきどうふ ハム	たまねぎ にんじん もやし きゅうり きりほしだいこん	627	26.5	14.5	1.6			
10 水	4年1組の完食リクエスト		からっとごはん	なっとうあえ フルーツポンチ	○	こめ でんぶん あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう とりにく なっとう	ほうれんそう ももかん にんじん みかんかん きりほしだいこん いちご パイナップル	611	21.1	15.5	1.6		
11 木	ごはん	まつかぜやき	けいちゃんやき のっぺいじる	○	こめ パンこ さとう ごま あぶら さといも	ぎゅうにゅう とりにく みそ あぶらあげ マメプラスミンチ	たまねぎ きゅべつ にんじん だいこん 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	コーンフレークチキン	イタリアンサラダ ABCスープ	○	こめ むぎ コーンフレーク マヨドレ パンこ マカロニ	ぎゅうにゅう とりにく ハム ウィンナー チーズ	コーン きゅべつ パプリカ きゅうり にんじん だいこん 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 ヨーグルト	○	こめ じゃがいも あぶら むぎ さとう	ぎゅうにゅう チーズ ぶたにく ひじき ハム ヨーグルト	たまねぎ にんじん きゅうり	700	26.5	19.7	2.1			
16 火	すみれの完食リクエスト		ビビンバ	やさいチップス ちゅうかふうコーンスープ ぶどうゼリー	○	あぶら ゼリー ごまあぶら こめ さつまいも むぎ じゃがいも ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご みそ	こまつな にんじん れんこん たまねぎ 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 はるまきのかわ あぶら にくまん	ぎゅうにゅう やきぶた なると なっとう	めんま ねぎ にんじん 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		ごはん さばのみそに	げんきのできるサラダ とんじる ミルメール	○	こめ さとう ごま あぶら ほうとう	ぎゅうにゅう さば みそ ぶたにく あぶらあげ かつお	ゆず かぼちゃ ごぼう こまつな しめじ きゅうり にんじん うめ	668	30.9	20.5	2.5		
19 金	クリスマスメニュー		チキンライス ほしのハンバーグ	さんしょくグラッセ コーンポタージュ クリスマスケーキ ヤクルト	PTAからプレゼント	こめ むぎ さとう さつまいも バター クリスマスケーキ	ぎゅうにゅう とりにく ハンバーグ ヤクルト	にんじん たまねぎ マッシュルーム コーン グリンピース プロッコリー	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。								今月の平均値	647	26.6	19.6	2.2		
								基準値(3,4年生)	650	26.8	19.2	2.0		

※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)



冬至とかぜの予防

冬至は、1年の中で昼間がもっと短く、夜がもっと長い日です。この日を境に太陽の力が復活します。冬至にかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりすると、かぜをひかないといわれています。



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かでしょうか。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。

