



12月よていこんだてひょう



家庭数

令和7年度

佐倉市立下志津小学校

献立 こんだて					主 な 材 料 おもなざいりょう			栄養量	
日	曜日	ぎゅうにゅう	しゅしよく	おかず	体を作る食品 赤	体の調子を整える食品 緑	体温や力になる食品 黄	I補 (kcal) たんぱく質 (g)	脂質 (g) 食塩相当量 (g)
2	火		むぎごはん	すきやき あげごぼうのごまあえ みかん	ぎゅうにゅう ふたにく とうふ ふ	にんじん ながねぎ はくさい しいたけ ごぼう さやいんげん みかん	こめ むぎ しらたき さとう あぶら でんぶん	669 23.1	18.1 2.0
3	水		むぎごはん	ひつつみ さけのチャンチャンやき りんご	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ さけ	しいたけ まいたけ ごぼう にんじん はくさい しょうが ほうれんそう ながねぎ キャベツ たまねぎ もやし ピーマン りんご	こめ むぎ しらたまこ こむぎこ さとう バター	629 29.8	14.5 1.9
4	木		からっと ごはん	にらとたまごのみそしる くきわかめのきんぴら	ぎゅうにゅう とりにく たまご みそ ふたにく くきわかめ	にら にんじん たまねぎ ごぼう えだまめ	こめ むぎ でんぶん あぶら さとう ごま こんにやく じゃがいも	606 25.9	17.8 3.1
5	金		クラメニュー		ぎゅうにゅう あさり とりにく	トマト なす にんにく たまねぎ カリフラワー ブロッコリー にんじん とうもろこし レモン	スパゲッティ あぶら こめこ	643 23.7	25.4 2.4
8	月		むぎごはん カミカミつくだに	おでん スタミナサラダ	ぎゅうにゅう かえりにぼし こんぶ ちくわ ふたにく	にんじん だいこん キャベツ きゅうり ブロッコリー にんにく	こめ むぎ あぶら ピーナッツ ごま さとう さといも ごまあぶら こんにやく ちくわぶ	663 24.5	18.7 2.8
9	火		キムタク ごはん	つみれじる レバーとポテトのあえもの	ぎゅうにゅう ふたにく いわし みそ とうふ レバー	にんじん ながねぎ しょうが にんにく キムチ こまつな ピーマン	こめ あぶら ごまあぶら でんぶん こめこ じゃがいも	642 28.1	18.0 2.6
10	水		むぎごはん	さわにわん しろみざかなのみそチーズやき きりぼしだいこんのふくめに	ぎゅうにゅう ふたにく メルルーサ みそ チーズ とりにく あぶらあげ	にんじん だいこん しいたけ ながねぎ こまつな しょうが レモン きりぼしだいこん	こめ むぎ じゃがいも マヨネーズ あぶら さとう	622 30.2	17.5 2.6
11	木		ココア あげパン	ポークビーンズ フレンチサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう だいず ふたにく ヨーグルト	にんにく しょうが たまねぎ にんじん パセリ キャベツ きゅうり とうもろこし	パン さとう あぶら じゃがいも	680 26.9	22.1 2.2
12	金		ごはん	すましじる さばのみそに ごもくまめ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ さば だいず ふたにく こんぶ	にんじん ほうれんそう しめじ ながねぎ ごぼう しょうが しいたけ たけのこ れんこん さやいんげん	こめ さとう こんにやく あぶら	670 32.9	19.4 2.5
15	月		ターメリック ライス	ポークカレー ひじきのマリネ	ぎゅうにゅう ふたにく ひじき ハム チーズ	たまねぎ にんじん りんご しょうが にんにく キャベツ きゅうり	こめ じゃがいも あぶら さとう	669 24.3	21.2 1.6
16	火		のりおかか ごはん	さつまじる とりにくのレモンやき しらあえ	ぎゅうにゅう のり かつおぶし とりにく あぶらあげ みそ ひじき とうふ	だいこん にんじん ごぼう ながねぎ レモン こまつな	こめ さつまいも こんにやく ごま さとう	606 29.7	19.0 2.4
17	水		岐阜県の郷土料理		ぎゅうにゅう とうふ みそ あじ とりにく	なめこ えのきたけ もやし ながねぎ トマト たまねぎ にんにく キャベツ にんじん たけのこ きくらげ ピーマン	こめ むぎ あぶら	607 30.4	19.0 2.3
18	木		セサミトースト	とりにくときのこのブラウン シチュー シーフードサラダ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ だいず えび いか	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム きゅうり ブロッコリー しめじ キャベツ	パン バター ごま さとう じゃがいも あぶら ごまあぶら	689 33.7	27.1 2.4
19	金		今年の冬至は22日 かぼちゃを食べよう！		ぎゅうにゅう いか たまご とうふ とりにく えび	たまねぎ ごぼう にんじん かぼちゃ とうもろこし みつば だいこん しょうが はねぎ だいこん こまつな しいたけ	こめ さつまいも こむぎこ あぶら さとう やまといも あずき	696 24.2	13.1 2.1
22	月		クリスマスメニュー		ぎゅうにゅう とりにく ベーコン チーズ	にんじん たまねぎ ピーマン あかピーマン にんにく はくさい こまつな	こめ バター コーンフレーク パンこ ケーキ	696 28.3	26.6 2.8

* 材料の都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。

* 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・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。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だけでなく、日本の食生活を改善することにもなりました。

給食では、12月5日にクララにちなんだ料理「アップルパイ」を取り入れました。クララの命日に西洋野菜や西洋料理に触れてください。

今月の地場産物

こめ もちごめ きくらげ はねぎ
こめこ やまといも さつまいも
はくさい ながねぎ ごぼう しょうが
にんじん だいこん れんこん



今月の平均

652
27.7

学校給食摂取基準
(3、4年生)

650
21.1～32.5

14.4～21.7
2.0未満



冬至にかぼちゃ・ゆず



冬至は1年のうちで、最も昼が短く、夜が長い日です。この日にゆず湯に入ったり、かぼちゃを食べるとかぜをひかないといわれています。

来年度に向けて、食物アレルギーによる給食対応の希望がありましたら、学級担任を通じて連絡をお願いいたします。学校より対応に必要な書類等をお渡しいたします。(現1～5年生対象)

- 給食の白衣について -
日頃より、白衣の洗たくやアイロンがけのご協力、ありがとうございます。

12月最後の給食当番は洗濯をして **1月8日(木)**までにお持ちください。よろしくお願ひします。

給食開始日: 1月9日(金)