


12月分給食献立表

給食目標「献立について知ろう」

令和7年度


佐倉市立南志津小学校

日付	曜日	牛乳	こ ん だ て め い		エネルギー (kcal) たんぱく質(g)	脂質 (g) カルシウム (mg) 食塩相当量 (g)	お も な ざ い り よ う					
							あ か		みどり		きいろ	
			しゅしょく	おかず			血やに くなる		体の調子をととのえる		エネルギーになる	
							おもにたん白質	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC	炭水化物	おもに脂肪
1	月		からっとごはん	ぶたにくとふゆやさいのいために ひじきとれんこんのサラダ	605 23.0	20.8 350 2.1	とりにく ぶたにく なまあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん えだまめ	れんこん きゅうり だいこん はくさい しいたけ	こめ むぎ さとう	エッグケアマヨ あぶら ごまあぶら ごま
2	火		ツナサンド	ボークビーンズ ガーリックジャーマンポテト	639 26.5	30.0 315 2.1	ツナ ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう だいず チーズ	にんじん パセリ	きゅうり たまねぎ セロリ にんにく	パン じゃがいも	マーガリン エッグケアマヨ あぶら オリーブオイル
3	水		ごはん	とりにくのカレーてりやき いそあえ さつまじる	603 27.3	16.9 315 2.1	とりにく ぶたにく なまあげ みそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ほうれんそう はねぎ	えのきたけ しょうが だいこん	こめ さつまいも	あぶら
4	木		ごはん	シイラのねぎソースがけ シャキッとあえ ぶたにくのスープ	609 29.4	18.8 332 2.2	シイラ ツナ とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう こまつな	だいこん はくさい えのきたけ ながねぎ	こめ でんぷん	あぶら ごま

給食費の引き落とし日(12月5日までに残高をご確認ください)：再引き落とし日は22日(月)

5	金		クララメニュー		624	18.7	とりにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん ツナ ブロccoli アスパラガス グリーンピース パセリ	たまねぎ キャベツ とうもろこし	こめ むぎ さとう	あぶら バター なまクリーム
			チキンライス	つだせんのサラダ コーンスープ いちごミルクゼリー	21.8	353 2.1						
8	月		すきやきふう どん	ダイコンのみそしる あげごぼうのあまがらめ	625 21.3	18.5 382 2.2	ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	ながねぎ だいこん はくさい えのきたけ	こめ しらたき さとう	あぶら ごま
9	火		むぎごはん	ハンバーグケチャップソース さんしょくソテー かぶのスープ	659 28.9	20.4 315 2.0	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう こまつな	たまねぎ とうもろこし かぶ	こめ ぼんこ さとう	あぶら バター
10	水		ごはん	なまあげのマーボーいため もやしとハムのあえもの みかん	632 25.1	20.4 425 2.0	ぶたにく なまあげ ハム みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	たまねぎ ながねぎ しいたけ もやし きゅうり	こめ でんぷん さとう	あぶら ごまあぶら
11	木		かやくごはん	レバーとポテトのカレーあげ とうふのみそしる	610 25.0	16.8 324 2.2	とりにく あぶらあげ ぶたレバー とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	ごぼう えのきたけ ながねぎ しょうが にんにく	こめ むぎ しらたき じゃがいも でんぷん	あぶら
12	金		ごはん	さけのこうみやき マヨネーズあえ いものこじる ミニマンゴーゼリー	630 29.5	20.0 306 2.2	さけ ツナ とりにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう こまつな	だいこん しょうが ごぼう だいこん しいたけ ながねぎ	こめ さといも こんにゃく ゼリー	エッグケアマヨ
15	月		チキンカレー ライス	スタミナサラダ ヨーグルト	683 26.9	20.1 384 1.2	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん ブロccoli	たまねぎ キャベツ にんにく しょうが	こめ さとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら
16	火		むぎごはん	しろみずかなのマヨネーズやき こぎつねあえ さわにわん ヨーグルトレーズン	628 26	20.1 352 2.0	ホキ あぶらあげ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう こまつな みつば	だいこん にんにく えのきたけ ながねぎ しいたけ	こめ むぎ ぼんこ さとう ヨーグルトレーズン	エッグケアマヨ ごま
17	水		日本各地の郷土料理を知ろう！～岐阜県～		613	12.9	とりにく とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ ながねぎ もやし にんにく キャベツ しょうが えのきたけ	こめ かんてん さとう さつまいも	あぶら
			ごはん	けいちゃん かんてんいりすましじる いちようかん	27.4	325 2.3						
18	木		ねぎしお ぶたにくどん	みそワnantanスープ カップdeヤクルト	661 25.4	23.5 338 2.1	ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	エリンギ ながねぎ もやし はくさい しょうが	こめ むぎ しらたき ワnantanのかわ カップdeヤクルト	こまあぶら
19	金		カラフルピラフ	マーマレードチキン ABCスープ ケーキ	661 27.1	22.6 264 2.2	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン ブロccoli	たまねぎ キャベツ セロリ にんにく	こめ むぎ マカロニ ケーキ	バター
22	月		むぎごはん	さばのごまみそやき ほうとうじる とうじゼリー	598 24.2	15.4 267 2.0	さば	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ ほうれんそう	だいこん ながねぎ しいたけ しょうが	こめ むぎ ほうとう ゼリー	ごま

佐倉にゆかりのある人物の紹介



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。

クララ・ホイットニー
(1860年～1936年)

12月5日の「クララ・メニュー」では、
クララにちなんだ料理「コーンクリームスープ」
を取り入れました♪

	学校給食摂取基準 値(中学年)	今月の 平均値
エネルギー	650kcal	630kcal
たんぱく質	24.0g	25.9g
脂質	21.0g	19.7g
カルシウム	350mg	334mg
食塩相当量	2.0g未満	2.0g

日本各地の郷土料理を知ろう！

12月の郷土料理は…

岐阜県より

「鶏ちゃん」



レシピ紹介♪

仙とクララのスープ

<材料4人分>	
鶏もも肉小間	1/2枚
玉ねぎ	1個
ブロccoli	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

<作り方>

- 玉ねぎはスライス、人参はいちょう切り、
ブロccoli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ccoli、コーン、牛乳を入れ、
Aの調味料で味を整える。

★ブロccoli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等を使ってアレンジOK。

野菜はもちろん、肉も牛乳もとれる、朝にうれしいスープです。



今月の地場産物

JA千葉みらいの野菜
米・米粉・白菜・長ねぎ・人参
れんこん・キャベツ・こまつな・はねぎ
丹上さんの野菜
里芋(12/12)、人参(12/22)
大根(12/22)、さつまいも(12/3、17)



冬休み明けの給食は

1月8日(木)から始まります。