

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) 食塩相当量(g)	脂質 (g) カルシウム (mg) 食物繊維 (g)	お も な ざ い り よ う					
			しゅしょく				あ か		みどり			
			おかず				血やにくになる	体の調子をととのえる	おもにカロテン	おもにビタミンC		
1	月	□	からっとごはん	ぶたにくとふゆやさいのいたためにひじきとれんこんのサラダ	605 23.0	208 350 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 しいだけ	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	ポークピーンズ 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 だいす チーズ	にんじん バセリ	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	とりにくのカレー入りやきいそえさつまじる	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	えのきだけ 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かけ シャキッとえさつまじる	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 えのきだけ ながねぎ	こめ でんぶん	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）

クララメニュー			624 21.8	18.7 353 2.1	とりにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー アスパラガス グリーンピース バセリ	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			
5	金	□	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		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 ごぼう だいこん はくさい えのきだけ	こめ しらたき さとう	あぶら ごま
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		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 ぱんこ さとう	あぶら バター
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		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 ほうれんそう こまつな	たまねぎ みかん ながねぎ しょうが だいこん もしや きゅうり	こめ でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら
10	水	□	ごはん	なまあげのマーボーいため もしやしとハムのあえもの みかん		610 25.0	16.8 324 2.2	とりにく あぶらあげ ぶたしバ とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	たまねぎ みかん ながねぎ しょうが だいこん もしや きゅうり	こめ でんぶん 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		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 こまつな	ごぼう えのきだけ ながねぎ しょうが だいこん でんぶん	こめ むぎ しらたき じゃがいも でんぶん	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		683 26.9	20.1 384 1.2	とりにく 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 ごぼう さといも こんにゃく ゼリー	こめ さとう じゃがいも	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		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 プロッコリー	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	しろみざ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		613 27.4	12.9 325 2.3	とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん わかめ	だいこん にんにく ながねぎ こまつな	こめ むぎ ぱんこ さとう ヨーグルトレーズン	エッグケアマヨ ごま
17	水	□	ごはん	けいちゃん かんてんいりすましる いちようかん <small>寒天も 特産品です</small>		661 25.4	23.5 338 2.1	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん わかめ	たまねぎ ながねぎ もしや にんにく かんてん キャベツ しょうが えのきだけ	こめ むぎ ぱんこ さとう さつまいも	あぶら
18	木	□	ねぎしお ぶたにくどん	みそワンタンスープ カップdeヤクルト		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	エリンギ にんにく ながねぎ もしや はくさい しょうが	こめ むぎ しらたき ワンタンのかわ カップdeヤクルト	ごまあぶら
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		598 24.2	15.4 267 2.0	さば	ぎゅうにゅう	にんじん ビーマン ブロッコリー	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		613 27.4	12.9 325 2.3	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 ほどう じょうが	こめ むぎ ぱんこ さとう 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（1860年～1936年）

クララ メニュー

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
たんぱく質	24.0g
脂質	21.0g
カルシウム	350mg
食塩相当量	2.0g未満

今月の地場産物

J.A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・ごまつな・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。

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」



<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	小さじ1
塩	小さじ1/2
胡椒	少々

