



令和7年12月予定こんだて表

☆12月の目標 『寒さに負けない食事をしよう』



佐倉市立和田小学校

ひにち	ようび	牛乳	こんだてめい			おもなざいり			1人分 - 650 Kcal たんぱく質 21.1~32.5g	しじつ 14.4~21.7g しょうゆ 2.0g未満
			しゅしよく	しゅさい	ふくさい・しるもの・そた	あか	みどり	きいろ		
						ちやくになる	からだのちようしをととのえる	ねつやちからのもとになる		
1	月		むぎごはん	あつあげステーキ	こまつなのやくみあえ さつまじる	ベーコン とりにく あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう あつあげ	えのきたけ こまつな もやし にんじん しょうが だいこん ごぼう ねぎ	こめ むぎ バター さとう ごまあぶら ごま さつまいも こんにゃく	651	23.2
2	火		なめし	じょうやなべ	とりとれんこんのいなかに ヨーグルト	とりにく ぶたにく あぶらあげ ヨーグルト ぎゅうにゅう	こまつな れんこん にんじん えだまめ はくさい もやし えのきたけ ほうれんそう	こめ むぎ あぶら ごま ごまあぶら さとう	607	18.0
3	水		ココア あげパン	ポーク ビーンズ	コールスローサラダ みかん	ぶたにく だいす ぎゅうにゅう	キャベツ きゅうり にんじん レモン たまねぎ ブロッコリー にんにく トマト みかん	パン ミルメーク さとう あぶら じゃがいも	609	21.1
4	木		むぎごはん	ぶたにくの くわやき	キャベツとあぶらあげのおひたし はくさいのみそじる	ぶたにく きなこ あぶらあげ かつおぶし とうふ わかめ みそ ぎゅうにゅう	にんにく にんじん こまつな キャベツ はくさい	こめ むぎ さとう ごま	606	19.9
5	金		カレーピラフ	たまごやき (オムレツ)	6年生が作ったみそです	ぶたにく たまご ぎゅうにゅう とりにく	たまねぎ とうもろこし さやいんげん キャベツ パセリ トマト にんじん ブロッコリー カリフラワー セロリ	こめ むぎ あぶら バター マヨネーズ さとう プリン さつまいも	637	21.0
9	火		むぎごはん	マーボー 豆腐	パンサンスウ フライドさといも	とうふ ぶたにく だいす みそ ハム ぎゅうにゅう	ねぎ レモン にんじん にら もやし きゅうり しいたけ にんにく しょうが キャベツ	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら はるさめ さといも	632	20.3
10	水		むぎごはん	しいらの たまねぎ ソース	ひじきとれんこんのサラダ とんじる	しいら ひじき ぶたにく とうふ みそ ぎゅうにゅう	たまねぎ レモン れんこん きゅうり とうもろこし にんじん だいこん ごぼう こまつな	こめ むぎ こんにゃく マヨネーズ こめこ あぶら ごま さとう ごまあぶら さといも	635	17.2
11	木		きんぎょめし	けいちゃん	6年生が作ったみそです	あぶらあげ とりにく みそ だいす とうふ ぎゅうにゅう	にんじん ごぼう ねぎ しいたけ キャベツ えのきたけ ぶなしめじ ピーマン にんにく もやし しょうが こまつな	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん ゼリー	600	17.4
12	金		こくとうパン	とりにくの ケチャップ やき	じゃがいもとにんじんのソテー せんとクララのスープ	とりにく きなこ ハム ベーコン スキムミルク ぎゅうにゅう	たまねぎ にんにく にんじん ブロッコリー とうもろこし パセリ	パン さとう あぶら じゃがいも こめこ	661	24.9
15	月		ちゃんぽん	ぎょうざ	ちゅうかふうコーンサラダ 12がつのゼリー	ぶたにく なたと とりにく ツナ ぎゅうにゅう	にんじん はくさい もやし たまねぎ きくらげ チンゲンサイ とうもろこし しいたけ にんにく にら しょうが きゅうり キャベツ	ちゃんぽんめん ごまあぶら でんぶん ぎょうざのかわ さとう あぶら	609	20.3
16	火		むぎごはん	いわしの パンこやき	げんきサラダ やまといものあったかじる	いわし ハム かつおぶし こんぶ あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	パセリ にんにく キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし だいこん ごぼう こまつな	こめ むぎ マヨネーズ パンこ あぶら さとう やまといも こんにゃく	656	22.0
17	水		おやこどん		しゅんぎくとはくさいのごまあえ キャベツのみそじる	とりにく たまご わかめ あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ こまつな しいたけ しゅんぎく はくさい キャベツ	こめ むぎ ふ さとう ごま	609	17.6
18	木		冬至(とうじ)の日献立	ポークカレー	6年生が作ったみそです	ぶたにく スキムミルク ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しょうが にんにく りんご かぼちゃ れんこん レモン	こめ むぎ じゃがいも あぶら ルウ さとう ごま ゼリー	668	17.8
19	金		クリスマス献立	コーンピラフ	ベジパフェ カラフルトマトスープ クリスマスケーキ	とりにく きなこ ベーコン ぎゅうにゅう	たまねぎ ぶなしめじ とうもろこし しょうが にんにく にんじん セロリ きゅうり トマト こまつな	こめ むぎ あぶら でんぶん じゃがいも マヨネーズ さとう ケーキ	703	28.7

※材料入荷の都合により、予定献立を変更することがあります。ご了承ください。

佐倉学で朝ベジ♪

仙とクララのスープ



《12月の地場産物》
こめ こめこ みそ れんこん ねぎ
やまといも だいこん さつまいも

12月の平均栄養価

634 20.6
26.2 2.0

<材料4人分>

ベーコン	2枚
玉ねぎ	1個
人参	1/4本
ブロッコリー	1/2個
クリームコーン缶	小1/2缶 (約90g)
サラダ油	小さじ1
米粉	大さじ1
牛乳	300ml
水	300ml
コンソメ	小さじ1
A 塩	少々
胡椒	少々

<作り方>

- ①玉ねぎはスライス、人参はいちょう切り、ブロッコリーは小房にわけて茹でる。
- ②油でベーコン、玉ねぎ、人参を炒め、水を入れ煮る。
- ③米粉は牛乳でといておく。
- ④ブロッコリー、コーン、牛乳を入れ、Aの調味料で味を整える。

- ★ブロッコリーは冷凍を使うと時短になります。
- ★クリームコーン缶は、冷凍コーンにしてもOK。
- とろみ足りない場合は、米粉を足してもいいです。
- ★調味料は家庭にあるスープの素等を使ってアレンジOK。

津田仙が広めた西洋野菜、クララの
スープで朝ベジしましょう。



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。

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。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。

給食ではクララにちなんだ料理「たまごやき(オムレツ)」「鶏のスープ」「さつまいものプディング」を取り入れました。



冬休みは、生活のリズムが崩れやすくなります。「早寝・早起き・朝ご飯」をして、元気に過ごしましょう。
お手伝いをして、家族みんなで朝ベジできるといいですね。