



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	こんだてめい			おもなざいりよう			I初ギ - 650 Kcal たんぱくしつ 21.1~32.5g	しつ 14.4~21.7g じょくえん そとうりょう 2.0g未満	
	牛 に ゅ う	しゅしょく	しゅさい	ふくさい・しるもの・そのた ちやにくになる	あか	みどり	きいろ		
					べーコン	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう	からだのちょうし をととのえる		
1 月	牛乳	むぎごはん	あつあげ ステーキ	こまつなやくみあえ さつまじる	えのきたけ あぶらあげ ぎゅうにゅう	こまつな もやし えのきたけ	こめ バター ごまあぶら ねぎ	651 26.5	23.2 1.9
2 火	牛乳	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 あぶらあげ ぎゅうにゅう	こまつな にんじん はくさい えのきたけ	こめ あぶら ごまあぶら ねぎ	607 28.0	18.0 1.5
3 水	牛乳	ラッキーさんリクエスト★ 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	ふたにく ぎゅうにゅう	キャベツ にんじん たまねぎ にんにく	パン さとう あぶら じゃがいも	609 22.2	21.1 2.0
4 木	牛乳	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 はくさいのみぞしる 6年生が作ったみぞです	ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	きなこ かつおぶし わかめ ぎゅうにゅう	にんにく こまつな キャベツ	606 27.1	19.9 1.8
5 金	牛乳	カレーピラフ	たまごやき (オムレツ)	とりのスープ さつまいものブデング	ふたにく ぎゅうにゅう	たまご とりにく	たまねぎ さやいんげん バセリ トマト にんじん ブロッコリー カリフラワー	637 28.4	21.0 1.9
9 火	牛乳	むぎごはん	マーボー どうふ	パンサンスウ フライドさといも	とうふ みそ ハム	ふたにく みそ 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 しようが	632 23.4	20.3 2.2
10 水	牛乳	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 6年生が作ったみぞです	しいら ぶたにく みそ	ひじき とうふ ぎゅうにゅう	たまねぎ 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	635 29.8	17.2 1.9
11 木	牛乳	郷土料理「ぎふけん」 きんぎよめし	けいちゃん	すたてじる ひとくちりんごゼリー	あぶらあげ みそ とうふ	とりにく だいす 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 もやし しょうが	600 25.5	17.4 2.1
12 金	牛乳	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 ハム スキムミルク	きなこ ベーコン ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん プロッコリー とうもろこし バセリ	661 28.9	24.9 2.4
15 月	牛乳	★ラッキーにんじん 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 とりにく ぎゅうにゅう	なると ツナ	にんじん はくさい もやし たまねぎ きくらげ チングサンサイ とうもろこし しいたけ にんにく しようが きゅうり キャベツ	609 28.6	20.3 2.1
16 火	牛乳	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 あぶらあげ ぎゅうにゅう	バセリ にんにく キャベツ にんじん とうもろこし だいこん ごぼう	にんじん マヨネーズ パンこ あぶら やまといも	656 26.2	22.0 2.0
17 水	牛乳	おやこどん		しゅんぎくとはくさいのごまあえ キャベツのみぞしる	とりにく わかめ みそ	たまご あぶらあげ ぎゅうにゅう	たまねぎ こまつな しいたけ しゅんぎく キャベツ	609 26.5	17.6 2.2
18 木	牛乳	冬至(とうじ)の日献立 ポークカレー		ラッキーさんリクエスト★ あげかぼちゃのマリネ ゆずゼリー	ふたにく ぎゅうにゅう	スキムミルク	たまねぎ しょが りんご れんこん	668 21.8	17.8 1.9
19 金	牛乳	コーンピラフ	とりにくの からあげ	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 ベーコン	きなこ 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	703 24.4	28.7 2.1

※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》
ごめ ごめこ 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
プロッコリー	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、プ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プロッコリー、コーン、牛乳を入れ、Aの調味料で味を整える。

- ★プ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。
 ところが足りない場合は、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、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」「さつまいものブデング」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。

