



12がつよていにこんだてひょう

令和7年度

《今月の目標：すききらいしないで食べよう。》



December

佐倉市立弥富小学校

ひにち ・ ようび	の み も の	こんだてめい 主食・おかず	おもなざいり					えいようか エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
			ち・にく・ほねを つくるもとになる (あか)	からだのちょうしを ととのえるもと になる(みどり)	エネルギーのもと になる(き)			
			たんぱく質	無機質	ビタミン	炭水化物	脂質	
1 (月)	牛 乳	むぎごはん ぶたにくのごまみそやき いそあえ さわにわん	ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん こまつな	だいこん ながねぎ だけのこ しょうが にんにく えのきだけ	こめ おしむぎ さとう しらたき	あぶら ごま 636 27.3 23.6 2.2
2 (火)	牛 乳	☆先月のラッキーさんのリクエストきゅうしょく☆ ビビンバ はるさめスープ やさいチップス	ぶたにく たまご みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう チンゲンサイ かぼちゃ	もやし しょうが ながねぎ にんにく たまねぎ ごぼう れんこん	こめ さとう おしむぎ はるさめ じゃがいも	あぶら ごまあぶら ごま 685 26.1 22.2 2.7
3 (水)	牛 乳	☆ラッキーにんじん元☆ むぎごはん てづくりかぼちゃコロッケ わかめとツナのあえもの とんじる	ぶたにく たまご とうふ みそ ツナ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん かぼちゃ	たまねぎ ごぼう きゅうり だいこん キャベツ ながねぎ レモン	こめ さとう おしむぎ こむぎ こまあぶら	あぶら ごま 27.0 22.6 2.1
4 (木)	牛 乳	セサミトースト ひじきときりぼしだいこんのサラダ ミネストローネ てづくりココアプリン	ベーコン だいす	ぎゅうにゅう なまクリーム ひじき	にんじん トマト	きゅうり たまねぎ キャベツ セロリ にんにく きりぼしだいこん	しょくパン さとう マカロニ はちみつ じゃがいも	あぶら ごまあぶら バター ごま 610 19.1 23.4 2.4
5 (金)	ジ ョ ア	☆クララ・メニュー☆ チキンライス クララのコーンスープ フレンチサラダ ジョア(ブレーン) ぎゅうにゅうかんてん	とりにく ベーコン ハム	のむヨーグルト なまクリーム ぎゅうにゅう かんてん	にんじん ブロッコリー	たまねぎ きゅうり キャベツ えだまめ グリンピース コーン マッシュルーム みかん	こめ こめこ おしむぎ さとう じゃがいも	あぶら バター 636 21.0 16.8 2.1
8 (月)	牛 乳	☆郷土料理を食べよう！～岐阜県～☆ むぎごはん けいちゃん(とりにくとやさいのみそいため) ちゅうかふうたまごスープ ヨーグルト	とりにく たまご みそ だいす	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん こまつな いんげん	だけのこ ほししいたけ	こめ おしむぎ さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら 699 31.3 22.2 2.1
9 (火)	牛 乳	むぎごはん いかのさらさあげ キムチなつとうあえ さつまじる	いか なつとう とりにく かつおぶし あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	だいこん ながねぎ ごぼう しょうが キムチ	こめ おしむぎ でんぶん さつまいも	あぶら 654 29.2 16.3 2.1
10 (水)	牛 乳	★12月分の給食費引き落とし日★ (5,000円/人+手数料10円) 前日までに残高の確認をお願いします。 ☆本からとびだすごちそうきゅうしょく☆ ココアあげパン てづくりにくだんごスープ ポテトサラダ	ぶたにく たまご ハム	ぎゅうにゅう	にんじん	ながねぎ はくさい もやし きゅうり たまねぎ コーン しょうが	パン さとう でんぶん はるさめ じゃがいも	あぶら ごまあぶら マヨネーズ 570 23.3 23.0 2.5
11 (木)	牛 乳	むぎごはん あつあげとだいこんのみそに こまつなとひじきのあえもの	とりにく あつあげ ちくわ ハム みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん こまつな いんげん	だいこん しょうが	こめ さとう おしむぎ はるさめ こにゃく	あぶら ごまあぶら 601 22.9 17.4 1.9
12 (金)	牛 乳	キムタクごはん レバーとポテトのあえもの ほうれんそうとたまごのスープ	ぶたにく レバー たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	ながねぎ たまねぎ しょうが にんにく キムチ つぼづけ	こめ さとう おしむぎ でんぶん じゃがいも	あぶら ごまあぶら ごま 636 21.9 22.5 2.2
15 (月)	牛 乳	☆12月のおたんじょうびきゅうしょく☆ ミートソースパンネ ブロッコリーサラダ さつまいもむしパン	ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト ブロッコリー バジル	たまねぎ セロリ キャベツ コーン きゅうり にんにく	マカロニ さとう さつまいも こむぎ	あぶら ごまあぶら バター 668 23.2 21.4 2.3
16 (火)	牛 乳	のりごはん とうふナゲット だいこんサラダ やまといものみそしる	とりにく たまご みそ とうふ ツナ	ぎゅうにゅう のり	にんじん こまつな	たまねぎ だいこん ごぼう きゅうり しょうが にんにく	こめ さとう おしむぎ でんぶん こにゃく やまといも	あぶら マヨネーズ 692 34.3 22.2 2.2
17 (水)	牛 乳	ブルコギどん みそチゲ てづくりカルピスミルクゼリー	ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう カルビス かんてん	にんじん にら	たまねぎ はくさい だいこん キムチ きゅうり にんにく しょうが にんにく えのきだけ	こめ さとう おしむぎ さとう こにゃく	あぶら ごまあぶら ごま 665 27.2 21.2 2.6
18 (木)	牛 乳	☆12月22日は、冬至(とうじ)です☆ むぎごはん ぶたすきやき かぼちゃのそぼろに てづくりゆずゼリー	ぶたにく とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう かぼちゃ	ながねぎ はくさい しょうが えだまめ	こめ さとう おしむぎ でんぶん しらたき ゼリー	あぶら 669 25.5 18.0 1.9
19 (金)	牛 乳	☆おのしみセレクトきゅうしょく☆ カラフルピラフ とりにくのアップルシンジャー ほうれんそうスープ セレクトクリスマスケーキ	とりにく たまご ワイン	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ コーン ながねぎ えだまめ しょうが にんにく りんご レモン	こめ さとう おしむぎ でんぶん ケーキ	あぶら バター 645 26.2 22.6 2.4
22 (月)	牛 乳	★12月分の給食費再引き落とし日★ 前日までに残高の確認をお願いします。						栄養摂取基準 (3, 4年生) 当月平均

※都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

☆11月のラッキーさんは、4年 K・Mさんでした。

2日(火)にリクエストしたものがでます♪おたのしみに！

良いお年を
お迎え下さい



☆本からとびだす
ごちそう給食☆

12月は、
『じゃがいもポテトくん』から、
「ポテトサラダ」を出す
予定です。
※12月10日(水)
実施予定



2026年は、
1月8日(木)
から給食開始
です。



※裏面に給食があります！



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

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衝撃的だったのではないかでしょうか。

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。

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

<栄養士のひとりごと> 11月14日(金)の5校時、佐倉市内小中学校の栄養士の先生方が来校され、5・6年生の家庭科の授業を見ていただきました。多くの先生方から、本校の特色である、地場産物を取り入れやすい環境、生産者との距離の近さ、子どもたちが意欲的に授業を受ける姿勢など、たくさんのお褒めの言葉をいただきました。そして何より、とても緊張していた私が、子どもたちに助けられた1時間でした。