



12月 よていこんだてひょう

家庭数

令和7年度 佐倉市立間野台小学校

12月の目標: 寒さに負けない食事をしよう

主な材料 (おもなざいりょう)

栄養量
(小学校 中学年)

日	曜日	献立 (こんだて)			体を作るものになる(赤)		エネルギーの ものになる(黄)		体の調子を整えるものになる(緑)		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	脂質 (g) 食塩相当量 (g)		
		ぎゅう にゅう	しゅしよく	おかず	たんぱく質	無機質	炭水化物	脂質	ビタミン					
1	月		ごはん	ハンバーグ おろしソース ツパにんじん こまつなのみそしる	ふたにく とうふ あぶらあげ みそ ツパ	ぎゅうにゅう	こめ パンこ さとう	ごま ごまあぶら	だいこん しょうが たまねぎ にんじん こまつな	673 27.5	25.6 2.3			
2	火		ごはん	さばのしおこうじやき ちくぜんに ミニようなしゼリー	さば ふたにく なまあげ	ぎゅうにゅう	こめ さといも さとう ゼリー	あぶら	にんじん ほししいたけ れんこん ごぼう だいにく さやいんげん	695 27.4	26.2 2.0			
3	水		ふゆやさい カレーライス	れんこんのスタミナサラダ ヨーグルト	ふたにく ハム みそ	ぎゅうにゅう チーズ ヨーグルト	こめ むぎ ルウ さとう	あぶら	たまねぎ にんじん かぶ ブロッコリー だいにく しょうが れんこん きゅうり	691 25.5	20.0 2.0			
4	木		クララメニュー ガーリック ライス			どりのスープ さつまいもパイ	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	こめ むぎ さつまいも パイ さとう	バター オリーブオイル あぶら	にんじん たまねぎ コーン	にんにく キャベツ セロリー	706 23.0	28.0 2.2
5	金		ごはん	ふたにくのしょうがいだめ トックのスープ ひとくちマンゴーゼリー	ふたにく とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	こめ トック ゼリー	あぶら	たまねぎ にんにく しょうが	にんじん はくさい コーン	610 25.2	17.0 2.2		
8	月		たまごとじ うどん	きんぴらサラダ てづくりいちごマフィン	たまご ふたにく ハム	ぎゅうにゅう	うどん ミックスこ さとう	ごま ごまあぶら バター マヨネースタイプ	にんじん たまねぎ はくさい ごぼう	ほうれんそう きゅうり コーン	635 26.4	23.3 2.9		
9	火		ごはん	とりにくとかやさいのみそに げんきのでるサラダ みはや (かんきつ)	とりにく なまあげ ふたにく みそ	ぎゅうにゅう	こめ さとう	あぶら ごまあぶら	だいこん にんじん しょうが	こんにゃく ほししいたけ きゅうり にんにく みはや	600 28.0	16.3 1.8		
※10日(水)は、給食費の引落日です(一人5,000円 + 手数料10円)。前日までに、残高のご確認をお願いします。														
10	水		そぼろ ごはん	あじのつみれじる さつまいもたけのこかりんとう	とりにく だし あじ みそ とうふ	ぎゅうにゅう	こめ むぎ さつまいも さとう	あぶら	えだまめ しょうが にんじん	だいこん こまつな ながねぎ	645 27.3	18.4 2.2		
11	木		ふたどん	のりうめあえ りんご	ふたにく とりにく	ぎゅうにゅう のり	こめ むぎ	ごまあぶら	たまねぎ しょうが しらたき	キャベツ りんご きゅうり にんじん	621 25.7	19.6 2.1		
12	金		岐阜県(ぎふけん)のきょうどりょうり はれちゃん はるさめサラダ いもくりタルト			とりにく みそ	ぎゅうにゅう	こめ はるさめ はちみつ タルト	ごま あぶら ごまあぶら	キャベツ ピーマン にんじん	たまねぎ にんにく しょうが きゅうり きくらげ	672 27.7	20.1 1.7	
15	月		冬至(とうじ)こんだて とりにくのスタミナやき とうじのすいとんじる てづくりはちみつずせりー			とりにく ふたにく みそ	ぎゅうにゅう	こめ すいとん はちみつ さとう	バター	かぼちゃ れんこん	にんじん にんにく	640 28.7	14.7 2.1	
16	火		ごはん	かつおのかんろに キムチなっとうあえ はくさいのみそしる	かつお みそ なっとう あぶらあげ かつおだし	ぎゅうにゅう	こめ ごめこ さとう マーマレード	あぶら	ながねぎ しょうが にんじん	ほうれんそう えのきだけ はくさい	669 30.5	17.1 2.5		
牛乳(ぎゅうにゅう)をおいしくのそ〜 ~給食委員会おすすめメニュー~														
17	水		しよくパン (チョコパテ)	チキンのグリルサラダ とうもろこしのポタージュ	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	パン さつまいも ごめこ	オリーブオイル バター	れんこん にんにく	たまねぎ コーン	655 22.3	22.9 2.1		
18	木		カレー ピラフ	コーンサラダ ABCとまとうスープ クリスマスデザート	ふたにく ウィンナー とりにく だいず	ぎゅうにゅう	こめ むぎ じゃがいも マカロニ	あぶら バター オリーブオイル	たまねぎ にんじん えだまめ	キャベツ きゅうり コーン セロリー とま にんにく	676 23.3	23.8 2.6		

※22日(月)は、給食費の再引落日です。1回目に引き落としができなかった家庭にお手紙を配付しますので、前日までに必ず入金をお願いします。

*材料の都合により献立を変更することがありますので、ご了承ください。

*↑太字になっている食材は、佐倉市産の食材です。

平均値	656 26.3	20.9 2.1
基準値 (文部科学省)	650 26.8	18.1 2.0未満

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・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。

12月4日の「クララ・メニュー」では、
クララにちなんで料理「鶏のスープ」と
「さつまいもパイ」を取り入れました♪

冬至にゆず湯と かぼちゃ



冬至は1年のうち、もっとも昼が短く、夜が長い日です。この日にゆずを浮かべた風呂(ゆず湯)に入ったり、かぼちゃを食べたりするとかぜをひかないといわれています。



●今月の地産物●

こめ(佐倉産コシヒカリ
「めしあがれ」)キャベツ、こまつな、
しょうが、だいこん、
ながねぎ、にんじん、
はくさい、れんこん、
ほうれんそう、
みそ、さつまいも、
さといも、じゃがいも

牛乳をおいしく飲むには・・・?

～給食委員会牛乳と合うおすすめメニューを考えました～

暑い時期に比べると、子どもたちの飲みっぷりが落ちてくる牛乳… また、冬休みは給食が無いことや正月には家庭でも飲む機会が減ってしまうこともあり、12月・1月は牛乳の消費量が1年のうちで少ないそうです。

牛乳は、カルシウムが豊富で手軽にとれることから、成長期の子供たちにとってはとても貴重です。

そこで給食委員会では、牛乳に合うおすすめメニューを考えました。「パンに合うよ。」「辛いもの/甘いものを食べると飲みたくなるな。」「牛乳は苦手だけどポタージュは食べられる。」など、自分自身の体験から、牛乳と合うメニューについて様々なアイディアをあげてくれました。

休みの日も、1日1回牛乳を
のもう!代わりにヨーグルトや
チーズを食べるのもいいね。