

12月 よていこんだてひょう

令和7年度 佐倉市立間野台小学校



もくひょう さむ ま しょくじ
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)		エネルギーのもとになる(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) 食塩相当量 (g)	脂質 (g)
		ぎゅう にゅう	しゅしょく	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 ツナにんじん こまつなのみそしる	ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ ツナ	ぎゅうにゅう	ごめ パン さとう	ごま ごまあぶら	だいこん にんじん にんにく	しょうが にんじん こまつな	ながねぎ	673 27.5 2.3
2	火		ごはん	さばのしおこうじやき ちくせんに ミニのようなしぜりー	さば とりにく なまあげ	ぎゅうにゅう	ごめ さといも さとう	あぶら	にんじん れんこん だいこん	ほししいだけ こんにゃく さやいんげん	ごぼう	695 27.4 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	ぶたにく ハム みそ	ぎゅうにゅう チーズ ヨーグルト	ごめ むぎ さとう	あぶら	たまねぎ にんじん かぶ	ブロッコリー だいこん にんにく	しょうが れんこん ぎゅうり	691 25.5 2.0
4	木		ガーリック ライス	クララメニュー とりのスープ さつまいもパイ	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	ごめ さといも ハイ 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	ながねぎ	706 23.0 2.2
5	金		ごはん	ぶたにくのしょうがいため トックのスープ ひとくちマンゴーゼリー	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	ごめ 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 ながねぎ はくさい コーン	ながねぎ	610 25.2 1.7
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 ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう	うどん ミックスコ さとう	ごま ごまあぶら バター マヨネーズタイプ	にんじん ながねぎ ごぼう	ほうれんそう きゅうり コーン	ほうれんそう きゅうり コーン	635 26.4 2.9
9	火		ごはん	とりにくとやさいのみそに げんきのできるサラダ みはや (かんきつ)	とりにく なまあげ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	ごめ さとう	あぶら ごまあぶら	だいこん にんじん にんにく しょうが	こんにゃく ほししいだけ きゅうり みはや	きゅうり にんにく	600 28.0 1.8

*10日(水)は、給食費の引落し日です(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 さつまいもとだいすのかりんとう	とりにく だいす あじ みそ とうふ	ぎゅうにゅう	ごめ さといも さとう	あぶら	えだまめ しょうが にんじん	だいこん ごまつな ながねぎ	ながねぎ	645 27.3 18.4
11	木		ぶたどん	のりうめあえ りんご	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	ごめ むぎ	ごまあぶら	たまねぎ キャベツ りんご きゅうり にんじん	にんじん	ほうれんそう きゅうり コーン	621 25.7 19.6
12	金		ごはん	岐阜県(ぎふけん)のきょうどりようり はいちゃん はるさめサラダ いもぐりタルト	とりにく みそ	ぎゅうにゅう	ごめ はるさめ はちみつ タルト	ごま あぶら ごまあぶら	キヤベツ ビーマン にんじん	たまねぎ きゅうり もやし きくらげ	きゅうり にんにく	672 27.7 20.1
15	月		ごはん	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 てづくりはちみつゆずゼリー	とりにく ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	ごめ 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	にんじん	640 28.7 14.7
16	火		ごはん	かつおのかんろに キムチなつとうあえ はくさいのみそしる	かつお みそ なつとう あぶらあげ かつおぶし	ぎゅうにゅう	ごめ こめこ さとう	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	えのきだけ はくさい	669 30.5 17.1

「牛乳(ぎゅうにゅう)をおいしくのモ~」 ~給食委員会おすすめメニュー~

17	水		しょくパン (チョコバゲ)	チキンのグリルサラダ とうもろこしのボタージュ	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	パン さといも ごめこ	オリーブオイル バター	れんこん たまねぎ コーン	たまねぎ にんにく	にんじん	655 22.3 2.1
18	木		カレー ピラフ	コーンサラダ ABCとまとスープ クリスマステート	ぶたにく ウインナー とりにく だいす	ぎゅうにゅう	ごめ 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 キヤベツ セロリー とまと にんにく えだまめ	たまねぎ きゅうり にんにく	セロリー	676 23.3 2.6

*22日(月)は、給食費の再引落し日です。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事がありますので、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。

クララ・ホイットニー
(1860 年～1936 年)

12月4日の「クララ・メニュー」では、クララにちなんだ料理「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ふろ(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。

●今月の地場産物●

ごめ(佐倉産コシヒカリ
「めしあがれ」)
キヤベツ、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

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。

牛乳をおいしく飲むには…?

~給食委員会で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ます。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これることからも、成長期の子ども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。」「牛乳は苦手だけどボ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きました。

