



2023年 12がつ よていにんだてひょう



こんげつのもくひょう：かぜをよぼうするたべものをしろう

佐倉市立王子台小学校

ひにち	ようび	こんだてめい		おもなざいりょう			エネルギー (kcal) たんぱく質 脂質 食塩相当量 (g)				
		牛乳	主食	おかず	あか	みどり		きいろ			
					ち・にく・ほねをつくる	からだのちょうしをととのえる		ちからやねつになる			
1	金		ツナライス	レモンバジルナゲット ミネストローネ マスカットゼリー	ツナ とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう にんじん たまねぎ コーン パセリ セロリ にんにく キャベツ	こめ じゃがいも マカロニ さとう	あぶら マーガリン オリーブあぶら	622 22.1 18.5 2.2		
4	月		マーボー どうふどん	もやしナムル りんご	どうふ ぶたにく みそ ハム	ぎゅうにゅう にんじん たまねぎ しょうが ながねぎ もやし	こめ さとう かたくりこ	ごま あぶら ごまあぶら	648 26.2 21.2 1.7		
★朝ベジレシピを食べよう★ ※レシピ裏面に掲載											
5	火		ごはん ★	ちくわのにしよくあげ ほうれんそうわふうサラダ さつまいものみそしる	ちくわ たまご みそ	ぎゅうにゅう あおのり のり	ほれんそう にんじん こまつな	えのきだけ たまねぎ ながねぎ	こめ あぶら こむぎこ さつまいも さとう	668 27.3 21.9 2.7	
★クララメニュー★											
6	水		コンソメ ライス	津田仙やさいの クリームスープ アップルパイ	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん ブロッコリー グリーンピース にんにく コーン	たまねぎ キャベツ カリフラワー	こめ じゃがいも こめこ パイきじ	あぶら バター なまクリーム	653 24.1 18.8 2.3
7	木		ブルコギ どん	ビーフンスープ ミルクコーヒー	ぶたにく なまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん とうみょう しょうが ながねぎ	たまねぎ なかなねぎ はくさい	こめ さとう ごまあぶら ピーフン かたくりこ ミルク	679 24.0 25.1 2.0	
★有機米の日★											
8	金		★有機米 ごはん	さばのこうみやき きんぴら とうふとわかめのすましじる	さば みそ ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう わかめ かまぼこ	にんじん こまつな	ごぼう だいこん なかなねぎ しょうが	こめ あぶら さとう ごまあぶら	644 25.0 24.2 2.2	
11	月		★有機米 ごはん	いわしのカリカリフライ うめおかかあえ ちくぜんに	いわし かつおぶし とりにく なまあげ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん だいこん うめほし	ごぼう れんこん だいこん	こめ あぶら むぎ さといも さとう	650 25.8 21.7 1.9	
12	火		きなこ あげパン	ツナマヨサラダ チリコンカン みかん	きなこと だいす ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう ベーコン	ほうれんそう にんじん たまねぎ マッシュルーム	コーン しょうが グリーンピース みかん	パン あぶら さとう マヨネーズ じゃがいも	556 23.2 23.1 1.8	
13	水		ホイコーロー どん	しゅうまい パンサンデー ひとくちアセロラゼリー	ぶたにく なまあげ ハム	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン たまねぎ キャベツ	にんにく ながねぎ はくさい しょうが	こめ むぎ さとう かたくりこ しゅうまいのかわ	ごまあぶら あぶら あぶら マロニー	637 24.9 19.2 2.2
★郷土料理：岡山県★											
14	木		ごはん	★さわらのゆずみそかけ あげごぼうのごまあえ ★ばちじる	さわら みそ あぶらあげ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	ごぼう だいこん ほししいたけ たまねぎ	こめ あぶら かたくりこ さとう そうめん じゃがいも	660 25.4 20.4 1.7	
15	金		こんさい カレーライス	ひじきとチーズのサラダ ヨーグルト	ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう ひじき チーズ ヨーグルト	にんじん きゅうり コーン たまねぎ	にんにく しょうが ごぼう れんこん	こめ あぶら かたくりこ さとう さといも	699 26.0 22.4 2.6	
★冬至にちなんで★											
18	月		ごはん	あかうおのかおりあげ かぼちゃのそぼろあんかけ こんさいのごまじる はちみつゆずゼリー	あかう とりにく ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう みそ	にんじん かぼちゃ	にんにく しょうが たまねぎ ごぼう	こめ あぶら かたくりこ ごま さといも さとう	679 29.1 19.0 2.1	
19	火		キムチ チャーハン	レバーとポテトのごまあえ ちゅうかふうコーンスープ	ぶたにく レバー とりにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん にら ほうれんそう こまつな	しょうが コーン ながねぎ もやし	こめ むぎ さとう かたくりこ じゃがいも	あぶら ごまあぶら ごま 28	610 24.9 20.0
★クリスマス献立★											
20	水		ミートソース パンネ	ブロッコリーサラダ つぼやきふうシチュー サンタさんの さんしょくゼリー	ぶたにく とりにく ハム	のむヨーグルト チーズ	にんじん たまねぎ トマト ブロッコリー にんにく コーン	たまねぎ セロリ	パンネ さとう パンきじ こめこ	オリーブあぶら あぶら バター なまクリーム	640 25.2 15.5 3.0

	食事摂取基準値	当月平均値
エネルギー	650	643
たんぱく質	26.7	25.1
脂質	21.6	20.4
食塩相当量	2.0	2.2

有機米を食べよう♪

12月8日は「有機の日」

12月8日に佐倉市の小中学校全校で、佐倉市産の有機米を味わいます。佐倉市では有機農業を推進していて、有機農業を行う生産者を増やすことを目指しています。有機農業とは、化学的に作られた肥料や農薬を使わない、環境に優しい農業です。雑草が生えにくい土づくりをしたり、防虫ネットを使うなど、手間がかかりますが、今回給食のためにたくさんのお米を作ってくださいました。

王子台小学校では11日にも有機米を使います。
よく味わっていただきましょう。



12月の地場産物

じばさんぶつ

佐倉市・八街市
四街道市

こめ (コシヒカリ)

にんじん

さといも

れんこん

しょうが

たいこん

ながねぎ

12月6日は佐倉ゆかり人！ クララメニューです♪



クララ・ホイットニーは、明治時代に西洋野菜を日本に伝えた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。12月6日はクララにちなんだ料理「アップルパイ」をとりいれました。