



2025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よう

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 よ 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 | 月 | | ごはん | ちくわのにしょくあげ ほうれんそうわふうサラダ とんじる | ちくわ ぶたにく あぶらあげ みそ | ぎゅうにゅう あおのり のり | ほうれんそう えのきだけ ごぼう だいこん ながねぎ | こめ むぎ あぶら こむぎこ じゃがいも さとう ミルメーク | 675 22.7 19.4 2.0 |
| 2 | 火 | | シナモン あげパン | ツナサラダ ポークビーンズ ヨーグルト | ツナ だいす ぶたにく ベーコン | ぎゅうにゅう ヨーグルト とうにゅうクリーム | にんじん コーン キャベツ きゅうり グリーンピース | パン あぶら さとう じゃがいも | 605 24.2 23.6 2.3 |
| 3 | 水 | | キムたく ごはん | やきまんじゅう とりにくのみそいため みかん | ベーコン とりにく みそ あつあげ | ぎゅうにゅう | にんじん しょうが ながねぎ キャベツ たまねぎ | こめ むぎ あぶら こむぎこ かたくりこ | 609 24.1 17.3 2.2 |
| 4 | 木 | | ごはん | いなだのてりやき おかかチーズあえ しらたまじる | いなだ かつおぶし とりにく わかめ とうふ | ぎゅうにゅう チーズ わかめ かまぼこ | にんじん こまつな しょうが ながねぎ | こめ さとう しらたま | 617 29.7 19.8 2.0 |
| 5 | 金 | | ★クララメニュー★ コンソメチキ ンライス | ★仙とクララの★ クリームスープ アップルパイ | とりにく ぶたにく しほはなまめ とうにゅうクリーム | ぎゅうにゅう スキムミルク | にんじん たまねぎ ブロッコリー グリーンピース にんにく コーン | こめ むぎ あぶら じゃがいも バター こめこ パイきじ りんごジャム | 656 24.3 22.8 1.9 |
| 8 | 月 | | ★郷土料理：岐阜県★ ごはん | いわしかりかりフライ いとかんてんサラダ けいちゃん いもようかん | とりにく みそ | ぎゅうにゅう いわし かんてん | にんじん こまつな キャベツ きゅうり | こめ むぎ あぶら さつまいも ごま さとう かたくりこ | 699 27.7 19.7 2.0 |
| 9 | 火 | | こんさい カレーライス | ひじきとチーズのサラダ マスカットゼリー | ぶたにく ハム | ぎゅうにゅう ひじき チーズ | にんじん キャベツ コーン たまねぎ れんこん | こめ むぎ あぶら こむぎこ さといも ゼリー | 695 23.6 22.0 2.4 |
| 10 | 水 | | ごはん | めばるのゆずみそかけ あげごぼうのごまあえ ぐだくさんすましじる | めばる みそ とりにく とうふ | ぎゅうにゅう | にんじん こまつな しょうが ながねぎ だいこん ほししいたけ | こめ むぎ あぶら かたくりこ ごま さとう じゃがいも | 625 26.5 17.2 1.7 |
| 11 | 木 | | ホイコーロー どん | ビーフンスープ りんご | ぶたにく あつあげ | ぎゅうにゅう | にんじん こまつな キャベツ しょうが りんご | こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ ビーフン | 600 26.7 16.0 2.0 |
| ★朝ベジレシピを食べよう★ ※レシピ裏面に掲載 | | | | | | | | | |
| 12 | 金 | | キャロットピ ラフ | げんきのでるレバー ★こまつなのクリームに みかんといちごのゼリー | とりにく ぶたレバー しほはなまめ ベーコン | ぎゅうにゅう とうにゅうクリーム | にんじん しょうが ピーマン こまつな | こめ むぎ オリーブあぶら じゃがいも あぶら こめこ かたくりこ さとう ゼリー | 663 23.6 19.3 2.4 |
| 15 | 月 | | からあげ ごはん | しおこうじ ドレッシングあえ さつまじる | とりにく ツナ ぶたにく みそ とうふ | ぎゅうにゅう | にんじん しょうが たまねぎ きゅうり こんにやく | こめ むぎ あぶら さとう ごま かたくりこ さつまいも | 681 25.9 21.4 2.4 |
| 16 | 火 | | ごはん | うめおかかあえ おでん ゆめオレンジ | いかボール ちくわ はんぺん がんもどき | ぎゅうにゅう かつおぶし こんぶ とりにく | にんじん こまつな うめほし | こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも | 598 24.0 15.9 2.1 |
| 17 | 水 | | ちゅうか どん | さばカレーぎょうざ もやしのナムル りんごゼリー | いか ぶたにく あつあげ なると | ぎゅうにゅう さば | にんじん こまつな キャベツ きゅうり | こめ むぎ あぶら かたくりこ ごまあぶら こむぎこ さとう ゼリー | 595 23.7 16.7 1.9 |
| 18 | 木 | | ★冬至にちなんで★ 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 | あかうお とりにく ぶたにく あぶらあげ みそ | ぎゅうにゅう | にんじん かぼちゃ しょうが れんこん ごぼう | こめ むぎ あぶら かたくりこ ごま さといも ゼリー | 699 30.5 19.7 2.2 |
| 19 | 金 | | ★クリスマス献立★ ミートソース パンネ | ブロッコリーサラダ つばやきふうシチュー セレクトケーキ(チョコorいちご) | ぶたにく とりにく ハム とうにゅうクリーム | のむヨーグルト ぎゅうにゅう チーズ | にんじん たまねぎ ブロッコリー えのきだけ しめじ | ペンネ オリーブあぶら さとう あぶら パンきじ バター こめこ | 663 27.8 20.1 2.5 |

(※12月19日牛乳のみの児童は牛乳を用意します)

クララメニュー

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。

クララ・ホイットニー
(1860年～1936年)

12月5日の「クララ・メニュー」では、
クララにちなんだ料理「アップルパイ」
を取り入れました♪

★朝ベジレシピを食べよう★レシピは裏面に掲載します。(12月5日、12月12日の献立より)

| 学校給食摂取基準(中学年) | | 当月平均値 |
|---------------|-----------|-------|
| エネルギー(kcal) | 650 | 645 |
| たんぱく質(g) | 21.1～32.5 | 25.6 |
| 脂質(g) | 14.4～21.7 | 19.3 |
| 食塩相当量(g) | 2.0 | 2.1 |

食材は天候等の都合等で、変更になる場合がありますので、ご了承ください。

12月の地場産物
佐倉市・八街市

じばさんぶつ

しょうが

さつまいも

ほうれんそう

こめ (コシヒカリ)

みそ

にんじん

さといも

れんこん

キャベツ

ごぼう

ながねぎ

だいこん

はくさい