



2025年 12がつ よていにこんだてひょう



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	牛乳 ミルマーク	こんだてめい		おかず	おもなさいりよう			エネルギー (kcal) たんぱく質 脂質 食塩相当量 (g)
		主食	あか ち・にく・ほねを つくる		みどり からだのちょうしを ととのえる	きいろ ちからやねつになる		
1 月	牛乳 ミルマーク	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 にんじん 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 ミルマーク	675 22.7 19.4 2.0
2 火	牛乳 ミルマーク	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 だいず 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	パン さとう じゃがいも	605 24.2 23.6 2.3
3 水	牛乳 ミルマーク	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 ちんげんさい みかん はくさいキムチ	こめ あぶら こむぎこ かたくりこ	609 24.1 17.3 2.2
4 木	牛乳 ミルマーク	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 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 だいこん しようが ながねぎ	こめ さとう しらたま	617 29.7 19.8 2.0
5 金	牛乳 ミルマーク	★クララメニュー★ コンソメチキンライス	★仙とクララの★朝ベジ★ クリームスープ アップルパイ	とりにく ぶたにく しろはなまめ 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 ブロッコリー グリンピース にんにく	たまねぎ キャベツ カリフラワー コーン	こめ むぎ あぶら じゃがいも バター
8 月	牛乳 ミルマーク	★郷土料理：岐阜県★ ごはん	いわしカリカリフライ 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 さつまいも さとう もやし かたくりこ	699 27.7 19.7 2.0
9 火	牛乳 ミルマーク	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	こめ あぶら こむぎこ さといも ゼリー	695 23.6 22.0 2.4
10 水	牛乳 ミルマーク	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 だいこん しょうが	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	牛乳 ミルマーク	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 さとう かたくりこ あぶら ビーフン	600 26.7 16.0 2.0
12 金	牛乳 ミルマーク	★キャロットピラフ	げんきのでるレバー ★こまつなクリームに みかんといちごのゼリー	とりにく ぶたしレバー しろはなまめ ベーコン	ぎゅうにゅう ピーマン こまつな	にんじん にんにく コーン	こめ むぎ あぶら じゃがいも かたくりこ ゼリー	663 23.6 19.3 2.4
15 月	牛乳 ミルマーク	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	ぎゅうにゅう とうふ	にんじん しょうが たまねぎ きゅうり	だいこん ごぼう ながねぎ こんにゃく さつまいも	681 25.9 21.4 2.4
16 火	牛乳 ミルマーク	ごはん	うめおかあえ 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 うめぼし	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも	598 24.0 15.9 2.1
17 水	牛乳 ミルマーク	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	はくさい たまねぎ もやし きゅうり	595 23.7 16.7 1.9
18 木	牛乳 ミルマーク	★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	ぎゅうにゅう みそ	にんじん かぼちゃ ほししいたけ	こめ しょくが れんこん ごぼう	699 30.5 19.7 2.2
19 金	牛乳 ミルマーク ショア	★クリスマス献立★ ミートソース ペンネ	プロッコリーサラダ つぼやきふうシチュー セレクトケーキ(チョコorいちご)	ぶたにく とりにく ハム	のむヨーグルト チーズ	にんじん プロッコリー えのきたけ しめじ コーン	パンネ セロリ マッシュルーム パンきじ 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)

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)

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♪

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。



★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)