

家庭数

令和7年12月 よていこんだてひょう

* 今月の給食目標 *

『 楽しい会食をしよう 』



令和7年度 佐倉市立青菅小学校

ひ	よ う び	こんだてめい				おもなざいりょう			栄養価 (3・4年生)					
		しゅしょく 主食	しゅさい 主菜	ふくさい 副菜・デザート	さ ゅ う に ゅう	きいろ	あか	みどり	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g		
1	月	ごはん	カツオの ケチャップソース	はるさめサラダ さつまいものみそしる	佐倉産の	こめ かたくりこ あぶら さとう ごま さつまいも	カツオ ハム わかめ みそ かつおぶし にぼし ぎゅうにゅう	からだのちょうしを ととのえるはたらき	キャベツ きゅうり にんじん しめじ	628	24.2	15.6	2.0	
2	火	ごはん	にくどうふ	きりぼしだいこんの マヨサラダ	りんご	こめ さとう ごま ノリエッグ マヨネーズ	やきどうふ ぶたにく ツナ ぎゅうにゅう	たまねぎ しらたき さやいんげん ほうれんそう りんご	にんじん	685	25.1	24.6	1.3	
3	水	むぎごはん	モウカザメのフライ	にんじんサラダ いためやさいの みそしる		こめ むぎ あぶら てんぶらこ パンこ さとう	モウカザメ ツナ かつおぶし にぼし みそ ぎゅうにゅう	きゅうり セロリ こまつな ごぼう しめじ もやし	にんじん	674	24.6	25.4	1.7	
4	木	さといもごはん	はくさいと にくだんごのスープ	れんこんとひじきの サラダ	はやか	こめ さとう さとう あぶら ノリエッグ マヨネーズ ごま	あぶらあげ ぶたにく ひじき ぎゅうにゅう	えだまめ はくさい ほうれんそう れんこん きゅうり	にんじん	626	21.0	23.8	1.9	
クララメニュー クララの広めた西洋料理														
5	金	しょくパン (てづくりんごジャム)	とりにくのレモンやき	マッシュポテト 仙とクララのスープ		しょくパン さとう じゃがいも バター あぶら こめこ	とりにく とうにゅう ワインナー ぎゅうにゅう	りんご レモン パセリ ブロッコリー コーン カリフラワー にんじん	603	24.0	18.8	2.2		
8	月	むぎごはん	あつあげとだいこんの にもの	ゴマネーズサラダ みかん		こめ むぎ さとう あぶら ごま ノリエッグ マヨネーズ	あつあげ ぶたにく ぎゅうにゅう	だいこん にんじん しらたき キャベツ みかん	635	21.5	21.9	1.1		
9	火	ごはん	あかうおの ネギソースかけ	れんこんのきんぴら とんじる		こめ あぶら かたくりこ さとう ごま さとう	あかうお とうふ かつおぶし にぼし ぎゅうにゅう	はねぎ れんこん こまつな だいこん ごぼう にんじん	633	23.9	19.1	2.0		
10	水	れんこんピラフ	ふゆやさいの とうにゅうシチュー	さつまいもサラダ ヨーグルト		こめ むぎ あぶら こめこ さつまいも ノリエッグ マヨネーズ	ベーコン とりにく ハム ヨーグルト ぎゅうにゅう	れんこん ブロッコリー かぶ にんじん たまねぎ しめじ きゅうり	678	23.5	20.3	1.9		
11	木	ごはん	イカメンチ	かぼちゃのそぼろに さわにわん りんご		こめ あぶら さとう かたくりこ	イカメンチ とりにく ぶたにく かつおぶし こんぶ ぎゅうにゅう	かぼちゃ だいこん にんじん しいたけ えのきだけ こまつな	625	22.8	17.0	1.4		
岐阜県の郷土料理														
12	金	むぎごはん	けいちゃん	かんてんスープ はちみつレモンゼリー		こめ むぎ あぶら さとう	とりにく みそ ベーコン ぎゅうにゅう	キャベツ にんじん ビーマン コーン もやし こまつな たけのこ しめじ	632	22.0	15.6	1.9		
15	月	ガーリックライス	しろみざかなの バジルやき	ポパイポテトサラダ ミネストローネ		こめ むぎ あぶら パンこ じゃがいも ノリエッグ マヨネーズ	スケソウダラ ベーコン いんげんまめ ウィンナー ぎゅうにゅう	にんにく コーン ほうれんそう にんじん たまねぎ トマト セロリ	625	23.1	20.7	2.2		
16	火	ごはん	とりにくとさといもの にもの	ジャコサラダ はやか		こめ あぶら さとう ごま	とりにく しらす ぎゅうにゅう	にんじん たけのこ さやいんげん しいたけ こまつな キャベツ	614	21.1	17.6	1.2		
17	水	ごはん	シイラの ごまだれかけ	さつまじる ラフランスゼリー		こめ かたくりこ あぶら さとう ごま さとう	シイラ あつあげ みそ かつおぶし にぼし ぎゅうにゅう	にんじん だいこん こまつな ながねぎ ごぼう こんにゃく	608	22.8	14.4	1.7		
18	木	マーボードウフどん		キムチスープ アンニンドウフ		こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ	とうふ ぶたにく みそ ぶたレバー とりだんご	にんじん たまねぎ ニラ しいたけ こまつな キャベツ はくさいキムチ	656	25.7	20.2	1.8		
19	金	ツナライス	フライドチキン	ゆでブロッコリー コンソメスープ ★クリスマスケーキ★		こめ むぎ あぶら ノリエッグ マヨネーズ かたくりこ ケーキ	ツナ とりにく ワインナー ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー キャベツ たまねぎ コーン セロリ	707	25.7	28.8	2.0		
★材料等の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。										今月の平均値	641	23.4	20.2	1.8
★おもなざいりょうの本字の食材は佐倉市産、下線は結び合い農園の有機野菜です。										基準値(3・4年生)	650	25.8	18.0	2.0

★材料等の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

★おもなざいりょうの本字の食材は佐倉市産、下線は結び合い農園の有機野菜です。

佐倉にゆかりのある人物の紹介

クララ・メニューハウス

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6日の「クララ・メニュー」では、クララと津田仙にちなんだ料理を取り入れました♪

青菅小学校開校40周年
記念として、PTAより19日
のクリスマスケーキをプレゼ
ントしていただきました。
感謝していただきます。
ありがとうございます！

給食で使っている「米」「パン」代金は、佐倉市
からの補助で購入しています。
今後も佐倉市と協力して、給食費を値上げする
ことなく、おいしい給食を提供できるよう取り組
んでまいります。