


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)			
		しゅよく 主 食	しゅさい 主 菜	ふくさい 副菜・デザート	ぎゅうにゅう	きいろ	あ か	みどり	エネルギー	たんぱく質	脂 質	食塩相当量
						ねつ・ちから になるはたらき	ち・にく・ほね をつくるはたらき	からだのちようしを ととのえるはたらき	kcal	g	g	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 にほし きゅうにゅう	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 ノエッグ マネーズ	やきどうふ ぶたにく ツナ きゅうにゅう	にんじん たまねぎ しらたき さやいんげん ほうれんそう りんご	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 てんぷらこ パンこ さとう	モウカザメ ツナ かつおぶし にほし みそ きゅうにゅう	にんじん きゅうり セロリ こまつな ごぼう しめじ もやし	674	24.6	25.4	1.7
4	木	さといもごはん	はくさいと にくだんこのスープ	れんこんとひじきの サラダ はやか		こめ さといも さとう あぶら ノエッグ マネーズ ごま	あぶらあげ ぶたにく ひじき きゅうにゅう	にんじん えだまめ はくさい ほうれんそう れんこん きゅうり	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	しよくパン (てづくりりんごジャム)	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	 食べよう!	しよくパン さとう じゃがいも パター あぶら こめこ	とりにく とうにゅう ウインナー 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 ノエッグ マネーズ	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 きゅうり 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 さといも	あかうお とうふ みそ かつおぶし にほし 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 ノエッグ マネーズ	ベーコン とりにく とうにゅう ハム ヨーグルト きゅうにゅう	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 きゅうにゅう	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 きゅうにゅう	キャベツ にんじん ピーマン 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 ノエッグ マネーズ	スケソウダラ ベーコン いんげんまめ ウインナー 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 さといも 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 さつまいも	シイラ あつあげ みそ かつおぶし にほし 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 ノエッグ マネーズ かたくりこ ケーキ	ツナ とりにく ウインナー 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			
★おもなざいりょうの太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)			
									641	23.4	20.2	1.8
									650	25.8	18.0	2.0

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)

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。

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
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。