



12月 よていこんだてひょう



今年の郷土料理
☆岡山県☆

令和5年

今月の目標：寒さに負けない食事をしよう。

佐倉市立寺崎小学校

日	ようび	おこな	こんだてめい		おもなざいりょうとはたらき					1人分 (kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)		
			しゅしょく	おかず	ねつやちからのもとになる(色) 炭水化物	あぶら 脂質	たんぱく質	むかしつ 無機質	体のちようしをととのえる(みどり) ビタミン			
1	金	○	ごはん	とんかつ いりうのはな ゆきんこすましじる	こめ パンこ さとう こむぎこ	あぶら	ぶたにく おから とりにく かまほこ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	しいたけ しょうが はくさい	ながねぎ だいこん	691 29.9 23.3 1.56
4	月	○	ハッシュド ポークライス	こまつなサラダ ヨーグルトレーズン	こめ むぎ さとう じゃがいも	お-ブ オイル	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん こまつな	にんにく たまねぎ マッシュルーム グリブ-ス レ-ズン きゅうり コーン		629 18.5 18.2 1.86
5	火	○	ごはん	ぶたにくのげんきソースがけ チンジャオロースー はやとうりのぎょうざスープ	こめ さとう でんぶん こむぎこ	こま こまあぶら	ぶたにく ぎゅうにく なると	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん チンゲンサイ ピーマン パプリカ	にんにく しょうが たけのこ しめじ	ながねぎ だいこん はやとうり	661 29.5 22.5 1.86
クララメニュー 12月6日は、クララが亡くなった日です。												
6	水	○	しよくパン (アップルパイジャム) あぶらとりとじく つぶしたるじゃがいも せんとクララのなかよしスープ	パン さとう じゃがいも ジャム	マーガリン なまクリーム	とりにく しらはなまめ	ぎゅうにゅう スキムミルク かんでん	にんじん ブロッコリー パセリ	レモン りんご しょうが たまねぎ カリフラワー コーン マッシュルーム		711 27.3 20.4 2.67	
7	木	○	やきにくどん	さつまいものみそしる ヨーグルト	こめ さとう でんぶん さつまいも	あぶら こまあぶら	ぶたにく とうふ みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん こまつな ピーマン	たまねぎ にんにく しょうが ながねぎ キャベツ	えのきたけ	634 27.3 15.4 1.86
8	金	○	*有機の日* ゆうきまい ごはん	さばのみそに れんこんのごまあえ にくじゃが	こめ(ゆうきまい) さとう じゃがいも	こま	さば みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう さやいんげん	しょうが れんこん もやし たまねぎ		728 26.8 24.9 2.15
★【第1回 給食費口座引き落とし】給食費5000円を集金します。(手数料10円)通帳の残高をご確認ください。												
11	月	○	こんこんピラフ	寝ぬのスツブ パンのブデング	こめ むぎ パン さとう	マーガリン お-ブ オイル	とりにく ウインナー たまご だいす	ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん パプリカ トマト さやいんげん	ごぼう れんこん セロリ キャベツ マッシュルーム たまねぎ		616 25.5 17.9 2.43
12	火	○	ゆうきまい ごはん	ほっけのしおやき だいすのいそに だまこじる	こめ(ゆうきまい) さとう さといも だまこもち	あぶら	ほっけ だいす とりにく さつまあげ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん こまつな	ながねぎ まいたけ だいこん えだまめ		602 28.5 14.6 1.59
13	水	○	とりニラどん	はるさめスープ フルーツポンチ	こめ さとう でんぶん はるさめ ゼリー	あぶら こまあぶら	とりにく ぶたにく あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん にら みずな	たまねぎ しょうが はくさい ながねぎ にんにく みかん もも パイン パナナ		704 24.0 21.3 1.59
14	木	○	けんちんうどん (うどん)	(うどんつゆ) ほうれんそうのわふうサラダ* クララス 朝ベジ	うどん さといも さとう こめこ こむぎこ	あぶら	とりにく あぶらあげ さとう とうにゅう	ぎゅうにゅう のり	にんじん こまつな ほうれんそう	ごぼう だいこん ながねぎ しいたけ えのきたけ		659 22.0 21.8 2.86
15	金	○	ごはん (ふりかけ)	れんこんつくね だいこんとなめこのみそしる つくくびかぼちゃプリン	こめ こめこ さとう パンこ でんぶん	なまクリーム	とりにく とうふ みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ スキムミルク かんでん	こまつな つくくび かぼちゃ	にんにく しょうが ながねぎ れんこん なめこ だいこん たまねぎ		669 27.3 18.2 2.07
18	月	○	ごはん	えびシューマイ (高2こ) にくやさしいため ちゅうかスー りんご	こめ でんぶん こむぎこ	こまあぶら	ぶたにく えび やきぶた なると	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ にら	キャベツ もやし きくらげ はくさい ながねぎ たけのこ りんご		598 23.6 16.2 2.64
19	火	○	ポーク カレーライス	フレンチサラダ ちぢのキャンデシ	こめ むぎ さとう じゃがいも	あぶら	ぶたにく ハム しらはなまめ	ぎゅうにゅう スキムミルク かんでん	にんじん パセリ	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり コーン		690 23.5 20.1 1.88
冬至献立 今年(ことし)は22日が、一年で一番昼が短い「冬至」です。この日にかぼちゃを食べて、ゆず湯に入ると病気にならず過ぎせるといわれています。												
20	水	○	*岡山県の郷土料理* ごはん	さわらのゆずみそがけ なんきんのそぼろに さわにわん のむヨーグルト	こめ さとう でんぶん	あぶら	さわら みそ ぶたにく とりにく だいす	のむヨーグルト	にんじん かぼちゃ みつば	ながねぎ たまねぎ しょうが だいこん たけのこ えだまめ えのきたけ ゆず		673 28.7 11.5 1.58
21	木	○	*お楽しみ献立* ケチャップライス フライドチキン ABCスープ こなゆきチョコケーキ	こめ マカロニ でんぶん むぎ こむぎこ じゃがいも さとう こめこ	あぶら マーガリン お-ブ オイル	とりにく ウイガ- パ-ソ とうふ とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん トマト ビ-マツ パプリカ こまつな	たまねぎ にんにく コーン セロリ マッシュルーム キャベツ しょうが		716 27.7 24.1 2.01	
★【第2回 給食費口座引き落とし 25日】1回目に引き落としのできなかった方は、早めの入金をお願いいたします。												

★食材購入の都合により、献立を変更する場合があります。
 ★お米は、佐倉産こしひかり(めしあがれ)を使用しています。
 ★おもなざいりょうの太字の食材は佐倉産、下線は足立さんの野菜です。
 ★*マークがある料理は、朝ベジレシピを紹介しています。
 ★自家製の料理は、クララの本「手軽西洋料理」を参考にしました。

1月の給食は、10日(火) から始まります♪	学校給食摂取基準(3・4年生)	月平均
	熱量: 650kcal たんぱく質: 24.4g(範囲21.1~32.5g) 脂質: 18.1g(範囲14.4~21.7g) 食塩相当量: 2.0g以下	665 26.0 19.3 2.04

12月8日は「有機の日」

ゆうきまい 有機米をたべよう!

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、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、科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、防虫ネットを使う等の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。

給食レシピで朝ベジ♪

ほうれん草の和風サラダ

ビタミンやミネラル、食物せんいたっぷり!

<材料4人分>
 ほうれん草(3cmに切る) 1束
 えのきたけ 1/2袋
 (石づきをとり半分に切る)
 焼きのり(細切り) 2枚

A
 サラダ油 大さじ2
 酢 大さじ2
 しょうゆ 大さじ2弱
 砂糖 大さじ1強
 塩 少々
 こしょう 少々

<作り方>
 ①お湯を沸かしてえのきたけ、ほうれん草の順に加え、しんなりするまでさっと茹でる。
 ②①を水で冷まし、水気をよくしぼる。
 ③Aをよく混ぜてドレッシングを作る。
 ④②と③、焼きのりを和える。

★耐熱ボウルや皿に、ほうれん草とえのきをを入れてふんわりとラップをかけ、レンジで加熱しても作れます。(600W3分目安)
 ★ほうれん草の代わりに小松菜でもシャキシャキとしておいしくできます。