



12月 よていじんだてひょう



今月の郷土料理
☆岐阜県☆

佐倉市立寺崎小学校

今月の目標：素直に負けないうちで食事をしよう。

令和7年

こんだてめい

おもなさいりょうとはたらき

1人分 - (kcal)

足立 正造さん
と5年生の米

日 び つ	しゅしよく	おかわず	ねつやちからのちとになる(き)		たんぱく質	無機質	体のちようしをどのえる(みどり)	たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
			水分化物	脂質				
1月○	ハヤシライス	はなみかん	こめ おぎ さとう じゃがいも	あぶら か-7 11g	たんぱく 質 たんぱく 質 たんぱく 質 たんぱく 質	たんぱく 質 たんぱく 質 たんぱく 質 たんぱく 質	たんぱく 質 たんぱく 質 たんぱく 質 たんぱく 質	たんぱく 質 たんぱく 質 たんぱく 質 たんぱく 質
2月○	つぶすけごはん	さばのこうみやき きりほしだいこんのもの さつままいものみそしる	こめ(つぶすけ) さとう じゃがいも	こまあぶら さつまあげ	たんぱく 質 たんぱく 質 たんぱく 質 たんぱく 質	たんぱく 質 たんぱく 質 たんぱく 質 たんぱく 質	たんぱく 質 たんぱく 質 たんぱく 質 たんぱく 質	たんぱく 質 たんぱく 質 たんぱく 質 たんぱく 質
3月○	ピシバ	にくだんごスー ランゴアセロラゼリー	こめ さとう じゃがいも	こまあぶら さつまあげ	たんぱく 質 たんぱく 質 たんぱく 質 たんぱく 質	たんぱく 質 たんぱく 質 たんぱく 質 たんぱく 質	たんぱく 質 たんぱく 質 たんぱく 質 たんぱく 質	たんぱく 質 たんぱく 質 たんぱく 質 たんぱく 質
4月○	つぶすけごはん	とうふのまさごやき なめたけあえ インドミ	こめ さとう じゃがいも	こまあぶら さつまあげ	たんぱく 質 たんぱく 質 たんぱく 質 たんぱく 質	たんぱく 質 たんぱく 質 たんぱく 質 たんぱく 質	たんぱく 質 たんぱく 質 たんぱく 質 たんぱく 質	たんぱく 質 たんぱく 質 たんぱく 質 たんぱく 質

※クララメニュー* 12月6日は、クララがなくなった日です。

セルラさめ/バーガー(まる/パン/スライス・さめ/クララ)
せいようやさいのクララフルマリネ
どうもうごしのスー カスタードポテイン



5金○	セルラさめ/バーガー(まる/パン/スライス・さめ/クララ) せいようやさいのクララフルマリネ どうもうごしのスー カスタードポテイン	こめ さとう じゃがいも	あぶら さつまあげ	たんぱく 質 たんぱく 質 たんぱく 質 たんぱく 質	たんぱく 質 たんぱく 質 たんぱく 質 たんぱく 質	たんぱく 質 たんぱく 質 たんぱく 質 たんぱく 質	たんぱく 質 たんぱく 質 たんぱく 質 たんぱく 質	たんぱく 質 たんぱく 質 たんぱく 質 たんぱく 質
8月○	キムタクごはん	ちやしとコーンのゆでやさい らゆやさいたつぷりみそしる げんごつボーナツ	こめ さとう じゃがいも	あぶら さつまあげ	たんぱく 質 たんぱく 質 たんぱく 質 たんぱく 質	たんぱく 質 たんぱく 質 たんぱく 質 たんぱく 質	たんぱく 質 たんぱく 質 たんぱく 質 たんぱく 質	たんぱく 質 たんぱく 質 たんぱく 質 たんぱく 質
9月○	ごはん	やきぎょうざ にくやさいいため ごもくスー ミりんごゼリー	こめ さとう じゃがいも	あぶら さつまあげ	たんぱく 質 たんぱく 質 たんぱく 質 たんぱく 質	たんぱく 質 たんぱく 質 たんぱく 質 たんぱく 質	たんぱく 質 たんぱく 質 たんぱく 質 たんぱく 質	たんぱく 質 たんぱく 質 たんぱく 質 たんぱく 質

【第1回 給食費口座引き落とし】 給食費5000円を集合します。(手数料10円) 通帳の残高をご確認下さい。

10水○	ぎょううにくと たまごの あんかけどん	こめ さとう じゃがいも	あぶら さつまあげ	たんぱく 質 たんぱく 質 たんぱく 質 たんぱく 質	たんぱく 質 たんぱく 質 たんぱく 質 たんぱく 質	たんぱく 質 たんぱく 質 たんぱく 質 たんぱく 質	たんぱく 質 たんぱく 質 たんぱく 質 たんぱく 質	たんぱく 質 たんぱく 質 たんぱく 質 たんぱく 質
11木○	コッパパン (チョコクリーム)	こめ さとう じゃがいも	あぶら さつまあげ	たんぱく 質 たんぱく 質 たんぱく 質 たんぱく 質	たんぱく 質 たんぱく 質 たんぱく 質 たんぱく 質	たんぱく 質 たんぱく 質 たんぱく 質 たんぱく 質	たんぱく 質 たんぱく 質 たんぱく 質 たんぱく 質	たんぱく 質 たんぱく 質 たんぱく 質 たんぱく 質
12金○	ごはん	こめ さとう じゃがいも	あぶら さつまあげ	たんぱく 質 たんぱく 質 たんぱく 質 たんぱく 質	たんぱく 質 たんぱく 質 たんぱく 質 たんぱく 質	たんぱく 質 たんぱく 質 たんぱく 質 たんぱく 質	たんぱく 質 たんぱく 質 たんぱく 質 たんぱく 質	たんぱく 質 たんぱく 質 たんぱく 質 たんぱく 質
15月○	ごはん	こめ さとう じゃがいも	あぶら さつまあげ	たんぱく 質 たんぱく 質 たんぱく 質 たんぱく 質	たんぱく 質 たんぱく 質 たんぱく 質 たんぱく 質	たんぱく 質 たんぱく 質 たんぱく 質 たんぱく 質	たんぱく 質 たんぱく 質 たんぱく 質 たんぱく 質	たんぱく 質 たんぱく 質 たんぱく 質 たんぱく 質
16火○	ホーク カレーライス	こめ さとう じゃがいも	あぶら さつまあげ	たんぱく 質 たんぱく 質 たんぱく 質 たんぱく 質	たんぱく 質 たんぱく 質 たんぱく 質 たんぱく 質	たんぱく 質 たんぱく 質 たんぱく 質 たんぱく 質	たんぱく 質 たんぱく 質 たんぱく 質 たんぱく 質	たんぱく 質 たんぱく 質 たんぱく 質 たんぱく 質
17水○	ごはん	こめ さとう じゃがいも	あぶら さつまあげ	たんぱく 質 たんぱく 質 たんぱく 質 たんぱく 質	たんぱく 質 たんぱく 質 たんぱく 質 たんぱく 質	たんぱく 質 たんぱく 質 たんぱく 質 たんぱく 質	たんぱく 質 たんぱく 質 たんぱく 質 たんぱく 質	たんぱく 質 たんぱく 質 たんぱく 質 たんぱく 質

18木○	にこみうんどん	こめ さとう じゃがいも	あぶら さつまあげ	たんぱく 質 たんぱく 質 たんぱく 質 たんぱく 質	たんぱく 質 たんぱく 質 たんぱく 質 たんぱく 質	たんぱく 質 たんぱく 質 たんぱく 質 たんぱく 質	たんぱく 質 たんぱく 質 たんぱく 質 たんぱく 質	たんぱく 質 たんぱく 質 たんぱく 質 たんぱく 質
19金○	クチャツプ ABCスー ごなゆきチョコケーキ	こめ さとう じゃがいも	あぶら さつまあげ	たんぱく 質 たんぱく 質 たんぱく 質 たんぱく 質	たんぱく 質 たんぱく 質 たんぱく 質 たんぱく 質	たんぱく 質 たんぱく 質 たんぱく 質 たんぱく 質	たんぱく 質 たんぱく 質 たんぱく 質 たんぱく 質	たんぱく 質 たんぱく 質 たんぱく 質 たんぱく 質

★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。

★おもなさ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、朝ベジシビを紹介しています。

給食レシピで朝ベジ

ツナにんじん



＜作り方＞

①ツナイパにたま油を入れて熱し、

にんじんをさつと炒める。

②キヤベツ、ツナを加え、さらに炒める。

③Aの調味料を加え、味を整える。

*にんじんの食感が残るように、手早く

炒めることがポイントです。

*仕上げに溶き卵を追加して炒めると、

さらに栄養満点になります。

＜材料たっぷり4人分＞

ツナ油漬

にんじん(せん切り)

キヤベツ(細切り)

しょうゆ

砂糖

塩

ごしよう

たまご

ごま油

*味が決まらない場合は、和風だしの素を

小さじ1/3追加してください。

まどめて作って、
手軽に朝ベジが
できる
常備菜になります。

おしらせ

1月の給食は、9日(金)
から始まります。

在倉にゆかりのある人物の紹介



クララメニュー

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、スーパビズケット、パイなどの作り方が紹介さ
れています。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し
ても、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」どうもうごしのスー
「カスタードポテイン」を取り入れました。

2週間、朝ベジコースへの協力ありがとうございました。給食室前の廊下掲示で、クラス
や学年ごとの結果を紹介しています。学年では、3年生が90%で一歩多かったです。

す。クラス別では、①3-1 100% ②3-2 90% ③2-2・4-1 89%となりました。