



12月のよていにんできてひょう



令和5年度

佐倉市立染井野小学校

日付	牛乳	こ ん だ て め い		お も な ざ い り よ う			エネルギー (kcal) たんぱく質(g)	しじつ(g) 食塩相当量(g)	
		しゅしょく	おかず・デザート	あかいのしよくひん 血・肉・骨をつくる	みどりいろのしよくひん 体の調子をととのえる	きいろのしよくひん 働く力や体温になる			
1 金	○	ハヤシライス	コールスローサラダ さつまいもチップス	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ グリンピース キャベツ きゅうり にんじん コーン しめじ	こめ むぎ こむぎこ バター あぶら さとう さつまいも	657 22.5	20.0 1.7	
4 月	○	ピビンバ	わかめスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ わかめ ヨーグルト	にんじん もやし ねぎ こまつな たまねぎ	こめ むぎ ごま ごまあぶら さとう トック	626 24.2	14.6 2.4	
5 火	○	シーフード ピラフ	せいややさいのマリネサラダ アップルパイ	ぎゅうにゅう えび いか あさり ハム	たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ ブロッコリー アスパラガス きゅうり レモン りんご	こめ むぎ あぶら さとう バター さつまいも パイきじ	675 23.2	24.9 2.0	
6 水	○	むぎごはん	あじフライ おほかきサラダ こんさいのみそしる	ぎゅうにゅう あじ かつおぶし あぶらあげ みそ	こまつな キャベツ にんじん だいこん ねぎ	こめ むぎ こむぎこ パンこ あぶら ごま さとう さつまいも	666 25.9	19.8 1.9	
7 木	○	シュガー トースト	ほうれんそうのマヨネーズあえ チリコンカン	ぎゅうにゅう ツナ だいす ぶたにく	ほうれんそう コーン にんじん たまねぎ トマト	しょくパン バター さとう あぶら じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	627 24.7	27.7 2.1	
有機の日		地場産物メニュー (大和芋)							
8 金	○	ごはん (ゆうきまい)	とりにくのうめみそやき なっとうあえ やまといものふわふわじる	ぎゅうにゅう とりにく みそ なっとう かつおぶし	こまつな にんじん もやし ねぎ だいこん ごぼう えのきたけ ほうれんそう	こめ やまといも でんぶん ごまあぶら	630 27.5	17.5 2.1	
11 月	○	ポークカレー ライス	にんじんサラダ ひとくちみかんゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ	たまねぎ にんじん トマト りんご きゅうり	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう ゼリー	708 24.2	20.9 2.1	
お話し給食「いもいもほりほり」									
12 火	○	ごもくごはん	さつまいものてんぷら けんちんじる ブルーベリーゼリー	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ とうふ	にんじん しいたけ ごぼう だいこん	こめ むぎ さとう あぶら さつまいも こむぎこ ごまあぶら さといも ゼリー	605 24.1	17.3 2.1	
13 水	○	ごはん (ゆうきまい)	とうふいりハンバーグ ツナマカロニサラダ とりにくとやさいのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ツナ とりにく	にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ	こめ あぶら パンこ マカロニ じゃがいも オリーブオイル ノンエッグマヨネーズ	706 25.2	25.7 1.7	
14 木	○	むぎごはん	とりにくのレモンしょうゆやき ほうれんそうのわふうサラダ きのこのスープ	ぎゅうにゅう とりにく のり ベーコン	ほうれんそう えのきたけ しいたけ しめじ にんじん こまつな レモン	こめ むぎ さとう あぶら	606 23.8	20.0 2.1	
15 金	○	スパゲッティ ミートソース	とうふサラダ オレンジ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ わかめ とうふ	にんじん たまねぎ セロリ マッシュルーム トマト きゅうり コーン オレンジ	スパゲティ あぶら こむぎこ バター オリーブオイル	635 27.5	23.2 2.1	
岡山県の郷土料理「ゆずみそ」		冬至献立 12/22は冬至です。							
18 月	○	ごはん	さばのゆずみそだれ ごまあえ かぼちゃのそぼろに	ぎゅうにゅう さば みそ とりにく	ゆず ほうれんそう もやし キャベツ にんじん かぼちゃ えだまめ	こめ さとう ごま あぶら さとう でんぶん	701 29.0	20.1 1.8	
クリスマスメニュー									
19 火	○	チキン ドリア	ミネストローネスープ クリスマスデザート	ぎゅうにゅう とりにく チーズ だいす ベーコン	たまねぎ にんじん トマト ブロッコリー	こめ むぎ こむぎこ あぶら パンこ バター マカロニ じゃがいも クリスマスデザート	713 22.6	27.9 2.3	
*天候や材料の納入で、献立の一部が変更になる場合があります。ご了承ください。							学校給食摂取基準	650 26.8	18.1 2.0g未満
							今月の平均値	658 24.9	21.5 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、日本で西洋野菜のレシピ本「手軽西洋料理」を執筆、出版した人です。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。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、クララが西洋野菜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。

給食では、12月5日にクララにちなんだ料理「西洋野菜のマリネサラダ・アップルパイ」を取り入れました。



12/14献立より

お知らせ

・12月分給食費の引き落とし日：12/5(火)
再引き落とし日：12/20(水)
残高の確認をお願いいたします。

・1月の給食は11日からです。白衣を忘れずに持ってきてみましょう。

有機米を食べよう♪

12月8日は「有機の日」

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いて、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、化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、防虫ネットを使うなど、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。

染井野小学校では13日も有機米を使う予定です。よく味わっていただきますよう。

給食レシピで朝ベジ♪

ほうれん草の和風サラダ

<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
- サラダ油 大さじ2
- 酢 大さじ2
- 醤油 大さじ2弱
- 砂糖 大さじ1強
- 塩 少々
- こしょう 少々

★ドレッシングは、砂糖が溶けてから油を加えるときれいに混ぜられます。

ビタミンやミネラル、食物繊維たっぷりです！ごはんにもあいますよ♪



<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に入れてふんわりとラップをして、レンジで加熱してもよい(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しておいしくできます。
- ★もやしやにんじんきゅうりを加えるのもおすすめです。

11/17(金)

千産千消メニュー

千葉県産の食材をたくさん使って千産千消メニューを実施しました。

- ・ごはん
- ・豚肉のみそ風味焼き
- ・おほかきサラダ
- ・けんちん汁・牛乳

