



12月のよていにんだてひょう



令和7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)	ししつ(g) 食塩相当量(g)
		しゅしょく	おかず・デザート	あかいろのしょくひん 血・肉・骨をつくる	みどりいろのしょくひん 体の調子をととのえる	きいろのしょくひん 働く力や体温になる		
1月	○	ハヤシライス	にんじんサラダ チーズ	牛にゅう 牛にく ツナ チーズ	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース にんじん きゅうり たまねぎ	こめ あぶら パター こむぎこ	678 25.4	24.6 2.0
2火	○	にくみそ うどん	とうふサラダ ココアむしパン	牛にゅう とりにく みそ わかめ とうふ	にんじん たまねぎ ねぎ ごぼう しいたけ コーン きゅうり	うどん あぶら さとう ごまあぶら でんぶん こむぎこ ごまドレッシング	695 25.5	23.9 1.7
3水	○	ごはん	とうふハンバーグ ツナマカロニサラダ やさしいスープ	牛にゅう ぶたにく とうふ ツナ	たまねぎ にんじん 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 ノンエッグマヨネーズ オリーブオイル	667 25.1	22.1 1.8
4木	○	ごはん	あじフライ おかかサラダ さつまじる	牛にゅう あじ かつおぶし とりにく みそ	ほうれんそう キャベツ にんじん ねぎ だいこん	こめ こむぎこ パンこ あぶら ごま さとう さつまいも	665 27.0	19.9 2.0
5金	○	ガーリック ライス	せんとクララのスープ アップルパイ	牛にゅう とりにく ベーコン とうにゅう	にんじん たまねぎ コーン ブロッコリー カリフラワー りんご	こめ むぎ あぶら さとう パイきじ さつまいも パター	699 19.7	26.1 1.6
8月	○	ごはん	なっとうあえ あつあげとだいこんのオイスターに ヨーグルト	牛にゅう なっとう かつおぶし とりにく あつあげ ヨーグルト	ほうれんそう にんじん もやし だいこん きぬさや	こめ あぶら さとう	647 26.9	19.2 2.2
9火	○	ごはん	とりにくのレモンしょうゆやき れんこんサラダ さといもじる	牛にゅう とりにく ハム みそ	れんこん きゅうり にんじん キャベツ だいこん こまつな ねぎ しめじ	こめ さとう ごま ノンエッグマヨネーズ さといも	628 25.8	19.8 2.4
10水	○	ナン	キーマカレー ハムマリネサラダ はちみつレモンゼリー	牛にゅう とりにく ハム	たまねぎ にんじん トマト グリーンピース キャベツ きゅうり	ナン あぶら さとう ゼリー	697 25.9	22.2 2.4
11木	○	ごはん	たらのみそマヨネーズやき いそかあえ すましじる	牛にゅう たら みそ のり とうふ わかめ	こまつな えのきだけ にんじん だいこん ねぎ しいたけ	こめ さとう あぶら ノンエッグマヨネーズ	658 29.2	25.4 2.0
12金	○	キムチ チャーハン	くきわかめのスープ だいがくいも	牛にゅう ぶたにく くきわかめ	にんじん たら ねぎ はくさい チンゲンサイ	こめ むぎ ごまあぶら さとう あぶら ごま はるさめ さつまいも	616 16.6	17.8 2.3
岐阜県の郷土料理								
15月	○	ごはん	けいちゃん かんてんいりにくだんごスープ さつまいもチップス	牛にゅう とりにく みそ ぶたにく	キャベツ たまねぎ コーン にんじん ピーマン ねぎ はくさい こまつな	こめ あぶら パンこ さつまいも	639 25.4	20.8 2.1
16火	○	セサミ トースト	やきにくサラダ ポトフ オレンジ	牛にゅう 牛にく とりにく	だいこん にんじん きゅうり かぶ たまねぎ こまつな オレンジ	しょくパン パター さとう ごま あぶら じゃがいも	645 24.0	27.0 2.4
お話し給食「干したから…」								
17水	○	マーボーどん	きりぼしだいこんのサラダ チンゲンサイのスープ	牛にゅう ぶたにく みそ とうふ ハム とりにく	たまねぎ たら ねぎ きりぼしだいこん キャベツ きゅうり チンゲンサイ	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん はるさめ ごまあぶら	658 25.1	21.5 2.5
冬至献立 12/22は冬至です。								
18木	○	ごはん	さけのかおりあげ こまつなのごまあえ ほうとうじる ゆずゼリー	牛にゅう さけ とりにく あぶらあげ みそ	こまつな にんじん もやし かぼちゃ ごぼう しめじ	こめ でんぶん あぶら ごま さとう ほうとう	666 25.9	19.9 2.3
お楽しみ献立								
19金	○	チキン ライス	ブロッコリーサラダ パスタスープ ココアといちごのカップケーキ	牛にゅう とりにく ツナ ウインナー	たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン ブロッコリー あかピーマン キャベツ	こめ むぎ あぶら ノンエッグマヨネーズ マカロニ	657 23.2	24.4 2.1

*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。
*米はすべて佐倉市産コシヒカリ『めしあがれ』を使用しています。
*米とパンは、佐倉市からの補助で購入しています。
*主な材料欄の**太字**の食材は、佐倉市や周辺の市でとれたものを使用する予定です。

学校給食摂取基準	650 26.8	18.1 2.0g未満
今月の平均値	661 24.7	22.3 2.1

佐倉にゆかりのある人物の紹介

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。

クララ・ホイットニー
(1860年～1936年)

クララメニュー

12月5日の「クララメニュー」では、
クララにちなんだ料理を取り入れました♪

・お知らせ・

・12月分給食費の引き落とし日：12/5(金)
再引き落とし日：12/22(月)
残高の確認をお願いいたします。

・1月の給食は9日からです。白衣やマスク
を忘れずに持ってきてきましょう。

佐倉学で朝ベジ

仙とクララのスープ

<材料4人分>

鶏もも肉小間	1/2枚
玉ねぎ	1個
ブロッコリー	1/2個
人参	1/4本
クリームコーン缶	小1缶(約180g)
冷凍コーン	20g
サラダ油	小さじ1/2
米粉	小さじ3
牛乳	カップ1
水	カップ1と1/2(300ml)

A

コンソメ	小さじ1
塩	小さじ1/2
胡椒	少々

<作り方>

- ①玉ねぎはスライス、人参はいちょう切り、ブロッコリーは小房にわけて茹でる。
- ②油で鶏肉、玉ねぎ、人参を炒め、水を入れ煮る。
- ③米粉は牛乳でといておく。
- ④ブロッコリー、コーン、牛乳を入れ、Aの調味料で味を整える。

★ブロッコリーは冷凍を使うと時短になります。
冷凍のカリフラワーを入れると更にボリュームアップ。
★調味料は家庭にあるスープの素等を使ってアレンジOK。

野菜はもちろん、肉も牛乳もとれる、
朝にうれしいスープです。

とうじ 冬至にゆず湯と
かぼちゃ

冬至は1年のうち、もっとも昼が短く、夜が長い日です。この日にゆずを浮かべたふる(ゆず湯)に入ったり、かぼちゃを食べたりするとかぜをひかないといわれています。

スマホやゲームは、
ほどほどに。睡眠
時間をしっかりと
確保しましょう！