12月 よていこんだてひょう

家庭数

令和７年度　佐倉市立白銀小学校

12月の目標：寒さに負けない食事をしよう

日	曜日	献立（こんだて） ぎゅうにゅう	しゅしょく	おかず	主な材料（おもなざいりょう） からだをつくるしょくひん＜あか＞	たいおんやちからになるしょくひん＜き＞	からだのちょうしをととのえるしょくひん＜みどり＞	栄養量（小学校　中学年） エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	脂質(g) 食塩相当量(g)
1	月		むぎごはん	ちゅうかに（セルフどんぶり） バンバンジーサラダ かたぬきチーズ	ぶたにく　イカ うずらたまご　とりにく チーズ　ぎゅうにゅう	こめ　むぎ　あぶら でんぷん　ごまあぶら　ごま さとう	しょうが　にんにく　にんじん たまねぎ　たけのこ　きくらげ はくさい　きゅうり　キャベツ もやし	655 28.9	22.9 2.3
2	火		ごはん	コーンフレークチキン なっとうあえ みそけんちんじる みはや（かんきつ）	とりにく　なっとう かつおぶし　とうふ　みそ ぎゅうにゅう	こめ　マヨネーズ コーンフレーク　パンこ さといも　あぶら	こまつな　キャベツ　ねぎ だいこん　にんじん　ごぼう こんにゃく　みはや	628 28.0	18.4 2.2
3	水	岐阜県（ぎふけん）のきょうどりょうり	むぎごはん	けいちゃん れんこんチップス てづくりさつまいもプリン	とりにく　みそ ぎゅうにゅう	こめ　むぎ　さとう　あぶら さつまいも　なまクリーム	にんにく　しょうが　キャベツ たまねぎ　もやし　ピーマン にんじん　れんこん	694 25.9	20.3 1.9
4	木		ごはん	タラのバターしょうゆソース アーモンドあえ じゃがいものみそしる	タラ　わかめ　みそ ぎゅうにゅう	こめ　こむぎこ　あぶら バター　アーモンド　さとう じゃがいも	ほうれんそう　キャベツ にんじん　たまねぎ	585 24.6	16.1 2.5
5	金	クララメニュー	ナポリタン	せんとクララのスープ てづくりアップルパイ	ウインナー　とりにく ぎゅうにゅう　とうにゅう	スパゲティ　オリーブオイル あぶら　こめこ　パイきじ りんごジャム	たまねぎ　にんじん　ピーマン マッシュルーム　にんにく カリフラワー　ブロッコリー コーン　りんご	611 21.8	15.2 2.1
8	月		むぎごはん	ふゆやさいカレー（セルフどんぶり） ひじきのマリネ ヨーグルト	ぶたにく　ひじき　ハム チーズ　ヨーグルト ぎゅうにゅう	こめ　むぎ　あぶら じゃがいも　ルウ　さとう	にんにく　しょうが　にんじん だいこん　かぶ　ブロッコリー キャベツ　きゅうり	714 25.2	21.7 2.2
9	火		ごはん	さけのムニエル おかかあえ さつまいものみそしる	さけ　かつおぶし あぶらあげ　みそ ぎゅうにゅう	こめ　こむぎこ　バター あぶら　ごま　さつまいも	キャベツ　きゅうり　にんじん こまつな　ねぎ	592 24.7	17.4 2.1
10	水		ごはん	すぶた もやしのピリからあえ みかん	ぶたにく　ぎゅうにゅう	こめ　でんぷん　あぶら さとう　ごまあぶら	しょうが　たけのこ　たまねぎ にんじん　ピーマン ほししいたけ　もやし　みかん	652 21.8	22.0 2.0
11	木		かんぴょうごはん	マカロニサラダ ちゃんこじる ひとくちりんごゼリー	とりにく　ツナ　ぶたにく あつあげ　みそ ぎゅうにゅう	こめ　あぶら　さとう マカロニ　マヨネーズ ごまあぶら　ごま　ゼリー	かんぴょう　ほししいたけ　ねぎ にんじん　さやえんどう　しょうが きゅうり　キャベツ　ごぼう しいたけ　しらたき　はくさい	668 27.0	24.5 2.9
12	金		ココアあげパン	ポークビーンズ フレンチサラダ	だいず　ぶたにく　ハム ぎゅうにゅう	パン　さとう　あぶら じゃがいも	にんにく　しょうが　たまねぎ にんじん　キャベツ　きゅうり コーン	634 23.8	22.7 2.1
15	月	一足おさきに！　冬至（とうじ）こんだて	ほうとう	レバーとポテトのアーモンドあえ てづくりはちみつゆずゼリー	今年の冬至は12月22日 とりにく　かまぼこ あぶらあげ　みそ ぶたレバー　ぎゅうにゅう	ほうとう　でんぷん じゃがいも　あぶら アーモンド　さとう はちみつ	かぼちゃ　にんじん　だいこん ごぼう　しめじ　ねぎ　こまつな しょうが　ほうれんそう ゆずかじゅう	597 27..7	18.8 2.8
16	火	一足おさきに！　クリスマスこんだて	ガーリックライス	つぼやきシチュー クリスマスデザート	ベーコン　とりにく とうにゅう　ぎゅうにゅう	こめ　むぎ　あぶら　バター パンきじ　こめこ なまクリーム クリスマスデザート	にんにく　たまねぎ　にんじん コーン　はねぎ　しめじ　えのき	657 21.5	17.8 2.5
							平均値	640 25.0	19.8 2.3
							基準値（文部科学省）	650 26.8	18.1 2.0未満

＊材料の都合により献立を変更することがありますので、ご了承ください。
＊パンは、小麦、乳を使用しております。

クララ メニュー

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。津田仙は、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5日の「クララ・メニュー」では、クララにちなんだ料理「仙とクララのスープ」と「手作りアップルパイ」をを取り入れました♪

●今月の地場産物●

こめ（佐倉産コシヒカリ「めしあがれ」）、みそ、こめこ、だいこん、さつまいも、ながねぎ、にんじん、はくさい、はねぎ、れんこん、ごぼう、キャベツ、こまつな、ほうれんそう、しいたけ、しょうが、さといも

★今月の給食より★

- ３日…今月の郷土料理は岐阜県の「鶏ちゃん」です！
- １５日…冬至とは、昼の時間が1年で最も短い日です。冬至には、健康への願いを込めてかぼちゃ、運が来るように「ん」がつく食べものを食べます。【うどん・にんじん・れんこん　など】
  また、厄払いのためにゆず湯に入ります。給食では、ゆず湯の代わりに「手作りはちみつゆずゼリー」を提供します。
- １６日…給食に早めのクリスマスがやってきました。デザートは楽しみにしていてくださいね♪

佐倉学で朝ページ♪

仙とクララのスープ

＜材料4人分＞

鶏モモ肉小間	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
A 塩	小さじ1/2
A 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。

≪お知らせ≫

★１２月の振替日は、５日（金）です。（再振替：２２日）
　給食費　１～５年：５，０００円　６年：４，６９４円

★１月の給食開始は、８日（木）です。

≪ご家庭へのお願い≫

日頃より、白衣の洗濯、アイロンがけにご協力をいただき、ありがとうございます。最終日に白衣を持ち帰りましたら、ボタンのほつれやゴムの緩み等を繕っていただけると、大変助かります。

また、毎日清潔なランチマット・マスク（給食袋）、ハンカチを持たせてください。よろしくお願いいたします。

休みの日も、
① 「はやね・はやおき・あさごはん」
② 「１日１回、ぎゅうにゅうをのもう！」