2026年 １２ 月 献 立 表

佐倉市立志津中学校

日付	牛乳	献立名	主な材料 血や肉になる 1群 肉・魚・卵 大豆・大豆製品	血や肉になる 2群 牛乳・小魚 乳製品・海藻類	体の調子を整える 3群 緑黄色野菜	体の調子を整える 4群 その他の野菜 果物	力や熱のもとになる 5群 穀類 いも類 砂糖	力や熱のもとになる 6群 油脂類 脂肪の多い食品	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) ﾀﾝﾊﾟｸ質(g)	脂質(g) 食塩相当量(g)
1 火	○	タコライス　ABCスープ オレンジゼリー	豚肉 ベーコン ひよこ豆	牛乳 チーズ	人参 ピーマン チンゲンサイ	玉ねぎ にんにく	米　麦 ワンタン 砂糖 マカロニ	油	837 28.0	24.8 2.2
2 水	○	ご飯　ﾚﾊﾞｰとﾎﾟﾃﾄのｹﾁｬｯﾌﾟ和え 春雨スープ　アセロラゼリー	鶏肉 豚レバー 豚肉	牛乳	人参 ほうれん草 グリンピース トマト	玉ねぎ れんこん　ﾄﾏﾄ 生姜　長ネギ 干ししいたけ	米 砂糖 澱粉 じゃが芋	油	834 28.7	23.8 2.88
3 木		定　期　試　験								
4 金		定　期　試　験								
7 月	○	煮込みうどん 豚肉とブロッコリーのサラダ 手作りあんぱん	豚肉 なると 油揚げ 小豆	牛乳	人参 小松菜 ブロッコリー	長ネギ にんにく コーン 干ししいたけ	うどん 砂糖 パン生地	油	784 35.4	27.7 3.64
8 火	○	豚キムチ丼　バンサンスウ わかめと卵のスープ マスカットゼリー	豚肉 ハム ベーコン 卵	牛乳 わかめ	人参 にら	キャベツ 長ネギ　白菜 きゅうり コーン　生姜	米　麦 砂糖	ごま ごま油	787 27.2	25.5 3.27
9 水	○	ご飯　白身魚のパン粉焼 納豆和え　肉じゃが	タラ 豚肉 かつおぶし 納豆	牛乳	人参 パセリ ほうれん草 いんげん	玉ねぎ	米 砂糖 パン粉	油 マヨネーズ	805 36.9	22.3 2.33
10 木	○	ご飯　ハンバーグ 仙のサラダ ｷｬﾍﾞﾂのｶﾚｰｽｰﾌﾟ　ミルクゼリー	豚肉 卵 ベーコン	牛乳	人参 小松菜 ブロッコリー	玉ねぎ キャベツ カリフラワー コーン　みかん	米 砂糖 パン粉 じゃが芋	油	863 33	32.7 2.42
11 金	○	ポークカレーライス ほうれん草のサラダ ヨーグルト	豚肉 ベーコン	牛乳 ヨーグルト	人参 ほうれん草	玉ねぎ 生姜　にんにく コーン	米　麦 砂糖 じゃが芋	油 ごま	800 28.5	20.6 1.83
14 月	○	ピザトースト　ひじきのマリネ ポトフ ミルメーク（ｺｰﾋｰ）	豚肉 ハム ウインナー	牛乳 チーズ ひじき	人参 ピーマン パセリ	玉ねぎ　セロリ きゅうり　かぶ ﾏｯｼｭﾙｰﾑ コーン	パン 砂糖 じゃが芋	油	812 35.1	32.9 3.85
15 火	○	ご飯　豚肉と塩麹焼き ほうれん草と小松菜のサラダ けんちん汁　りんごゼリー	豚肉 鶏肉 ベーコン 豆腐	牛乳	人参 ほうれん草 小松菜	大根 ごぼう 長ネギ コーン	米 砂糖 里芋	油	818 33	27.3 1.59
16 水	○	ご飯　たらのオイネーズ焼き キャロットサラダ ウインナーと野菜のスープ　チーズ	タラ ツナ ウインナー	牛乳 チーズ	人参 小松菜 パセリ	キャベツ 生姜　セロリ きゅうり 玉ねぎ	米 じゃが芋	油 マヨネーズ	794 32.3	25.8 3.10
17 木	○	豚すき焼き丼　辛し和え バター味噌すいとん お花みかん	豚肉 油揚げ 味噌 豆腐	牛乳	人参 南瓜 小松菜	長ネギ 白菜 もやし しめじ　みかん	米 砂糖 すいとん粉 じゃが芋	油 バター	782 33.8	28.5 3.40
18 金	○	わかめご飯　ポテトコロッケ マカロニサラダ　なめこ汁	豚肉 豆腐 味噌 卵	牛乳 スキムミルク わかめ	人参 小松菜	玉ねぎ　大根 きゅうり なめこ　ｺｰﾝ 長ネギ	米 小麦粉 パン粉 じゃが芋	油 マヨネーズ	856 28.0	26.6 2.97
21 月	○	カラフルスパゲティ 鶏肉のから揚げ　ｺｰﾝﾎﾟﾀｰｼﾞｭ ｸﾘｽﾏｽﾁｮｺｹｰｷ	鶏肉 ベーコン	牛乳	ブロッコリー ピーマン パセリ	玉ねぎ 生姜　にんにく コーン	スパゲティ 米粉　澱粉 砂糖 小麦粉	油 バター	826 40.0	30.1 3.78

※材料等の都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。

12/3・12/4は、給食はありません。

食事摂取基準値		当月平均値
エネルギー	830Kcal	815
たんぱく質	27.0～41.5ｇ	32.2
脂質	18.4～27.6ｇ	26.4
食塩相当量	2.5g未満	2.84

クララ メニュー

佐倉にゆかりのある人物の紹介

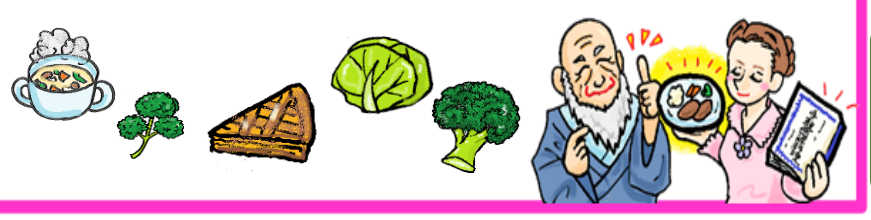


クララ・ホイットニー
（1860 年～1936 年）

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。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。



今月使用の地場産物



冬が旬の食べ物で寒さを乗り切ろう！

大根、ほうれん草、ネギ、ブリやタラ、みかんや柚子などの冬が旬の食べ物は、この時期が栄養価も高く美味しい時期です。