

2025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						エネルギー (kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 食塩 相当量(g)	
			血や肉になる		体の調子を整える		力や熱のもとになる			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
			肉・魚・卵 大豆・大豆製品	牛乳・小魚 乳製品・海藻類	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類 いも類 砂糖	油脂類 脂肪の多い食 品		
1月		セサミトースト 烧肉サラダ ABCスープ ヨーグルト	豚肉 ベーコン	牛乳 わかめ ヨーグルト	人参 チンゲンサイ	大根 にんにく きゅうり 玉ねぎ	パン 砂糖	油 ごま マーガリン	768 29.4 30.3 2.89	
2火		タコライス ラビオリースープ 巨峰ゼリー	豚肉 ベーコン ひよこまめ	牛乳 チーズ	人参 ピーマン	キャベツ 玉ねぎ にんにく	米 麦 砂糖 ウエーブワッタ ビーフの皮	油	878 31.9 24.3 2.21	
3水		ご飯 魚の香味揚げ キャロットサラダ 豚汁	豚肉 ツナ めばる 豆腐 味噌	牛乳	人参 小松菜	きゅうり 生姜 にんにく セロリ 大根 ごぼう 玉ねぎ	米 砂糖 澱粉	油	775 33.9 24.5 2.54	
8月		スパゲティミートソース 仙のサラダ スイートポテトパイ	豚肉	牛乳 生クリーム チーズ	人参 ブロッコリー	玉ねぎ セロリ にんにく マッシュルーム きゅうり キャベツ	スパゲティ 砂糖 小麦粉 さつま芋	油 バター	890 31.4 38.5 2.46	
9火		豚すき焼き丼 小松菜サラダ さつま汁	豚肉 豆腐 味噌 ツナ	牛乳	人参 ほうれん草 小松菜	長ネギ 白菜 えのき 大根 きゅうり	米 砂糖 さつま芋	油	755 35.4 19.2 3.09	
10水		ご飯 厚揚げの麻婆炒め もずくと卵のスープ お花みかん	豚肉 生揚げ 卵 味噌 豆板醤	牛乳 もずく	人参 小松菜	長ネギ 干しシイタケ 生姜 にんにく たけのこ みかん	米 砂糖 澱粉	油	773 34.2 25.6 2.4	
11木		ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き 磯和え 鶏団子汁	鮭 鶏肉 卵 味噌	牛乳 のり	人参 ピーマン 小松菜	キャベツ 玉ねぎ えのき 生姜 長ネギ 白菜	米 砂糖 澱粉	油 バター	752 36.3 22.8 2.97	
12金		チキンカレーライス コールスローサラダ ゼリーラインゼリー	鶏肉 ハム	牛乳 ヨーグルト	人参	玉ねぎ 生姜 にんにく キャベツ きゅうり	米 麦 砂糖 じゃが芋	油	811 24.9 22.9 2.23	
15月		さつま芋パソ しやぶしやぶサラダ 米粉のホワイトシチュー ハチミツレモンゼリー	豚肉 鶏肉 ベーコン	牛乳 生クリーム チーズ	人参 ブロッコリー	キャベツ きゅうり にんにく コーン	パン 砂糖 さつま芋	油 ごま ごま油	853 32.1 25.6 2.62	
16火		ご飯 鯖のカレー焼き マヨネーズ和え かきたま汁	鯖 なると ツナ 卵	牛乳	人参 小松菜 ほうれん草	玉ねぎ にんにく 長ネギ	米	マヨネーズ	762 33.1 30.3 2.55	
17水		親子丼 ピリカラきゅうり 根菜の味噌汁	鶏肉 卵 味噌 なると	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ きゅうり 大根 ごぼう 長ネギ	米 砂糖 里芋 さつま芋	油	761 32.7 18.7 3.45	
18木		チャーハン 春雨サラダ ギョウザスープ	豚肉 卵 なると ハム ツナ	牛乳	人参 にら	長ネギ きゅうり キャベツ	米 砂糖 餃子の皮	油 ごま ごま油	760 27.7 21.1 3.19	
19金		クリームかけご飯 もみのきハンバーグ ジャーマンポテト チョコケーキ	鶏肉 豚肉 ベーコン	牛乳	ピーマン パセリ	玉ねぎ マッシュルーム かフライ コーン	米 米粉 ケーキ	油 バター	863 30.5 27.8 2.77	

※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。



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かでしょうか。

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8日の「クララ・メニュー」では、  
クララにちなんだ料理「スイートポテトパイ」  
を取り入れました♪

食事摂取基準値	当月平均値
エネルギー 830kcal	798
たんぱく質 27.0～41.5g	31.8
脂質 18.4～27.6g	25.5
食塩相当量 2.5g未満	2.72

