

2025年




12月献立表

佐倉市立志津中学校

日 付	牛乳	献 立 名	主 材 料						エネルギー (kcal) たんぱく質(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 焼肉サラダ 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 ラビオリスープ 巨峰ゼリー	豚肉 ベーコン ひよこめ	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 りんごの皮	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 長ねぎ 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 かつら 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 キャベツ 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 シャブシャブサラダ 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 かつら 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。

クララメニュー

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

ビタミン類をとって
かぜを防ごう

