

2023年度

12月 給食だより

柏崎市枇杷島地区
学校給食共同調理場
TEL 21-0900
FAX 22-6866

12月 こんだて表

日ごとに寒さが厳しくなってくる季節となりました。
風邪をひきやすい季節でもあります。バランスの良い食事を心がけ、
寒さや風邪に負けず、元気に過ごしましょう。

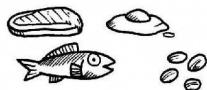


12月の給食目標 かぜに負けない食事をしよう

冬を元気に過ごす食事のポイント

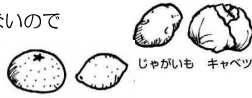
①たんぱく質はたくさんとろう。

たんぱく質は筋肉などを作るもとになります。
しっかりとって、丈夫な体を作りましょう。



②毎日ビタミンCをとろう。

ウイルスから体を守る働きがあります。
体に蓄えられないので毎日とりましょう。



③ビタミンAをしっかりとろう。

皮ふや粘膜を強くします。
色の濃い緑黄色野菜を積極的に食べよう。



④脂質も上手に利用しよう。

少しの量でエネルギーになり、体を温めます。
とりすぎに注意して上手に使いましょう。



食

運

眠

で、寒い冬も元気に過ごそう！

人の体は寒さやストレスなどで、かぜなどの病気を予防する免疫力や抵抗力が下がってしまいます。寒い冬でも元気に過ごすためには、1日3食バランスのよい食事をとること、適度な運動をすること、十分な睡眠をとり休養することが大切です。

月	火	水	木	金
12月 	12月地場産物 米 キャベツ ねぎ だいず <p>※天候や収穫量により使用できない場合があります</p>	12月5日は かしわざきの 食育5か条献立 和食で 栄養バランス◎ わ 	12月8日は 枇杷島小6年生 リクエスト献立 家庭科の学習で考えた 冬にぴったりな給食献立 です。冬が旬の魚や野菜 がたっぷり使わ れています。 お楽しみに♪ 	1 小松菜の そぼろ 炒め かぼちゃ コロッケ わかめ ごはん 白菜の みそ汁 631 / 21.0 / 3.0 810 / 25.3 / 4.2 はまなす欠食
4 チョレギ 風サラダ ヤンニョム チキン 小い 中こ ごはん みそ ワンタン スープ	5 切干大根 の炒め煮 ひじき 納豆 ごはん 塩ちゃんこ 鍋	6 ヨーグルト かぼちゃの マヨサラダ 揚げ鮭 ごはん 冬野菜の ほかほか 汁	7 マカロニの ペペロン ソテー 野菜 ミート ローフ ごはん 高野豆腐 のスープ	8 ブロッコリー の和風 サラダ タラの からあげ ゆかり ごはん 冬野菜の 豚汁
659 / 25.1 / 2.2 822 / 29.6 / 2.8	605 / 24.3 / 2.2 760 / 28.7 / 2.8	661 / 26.5 / 2.5 823 / 31.0 / 2.9	649 / 27.9 / 2.2 810 / 32.7 / 2.7	609 / 27.3 / 2.4 767 / 32.6 / 2.9
かしわざきの食育5か条献立				枇杷島小6年生リクエスト
11 みかん ひじきの マリネ 根菜カレー (麦ごはん)	12 コーン おひたし 和風 肉団子 ごはん すき焼き 風煮	13 さつまいも とりんこの むしパン わかめ サラダ マーボー めん スープ	14 こんこん サラダ クリスピー チキン ごはん 淡雪 スープ	15 ゆかり あえ ぶりかつ丼 (麦ごはん) もすくの みそ汁
643 / 22.6 / 2.2 803 / 26.7 / 2.9	620 / 24.8 / 2.1 752 / 28.3 / 2.4	644 / 26.4 / 3.1 802 / 32.0 / 3.8	630 / 26.4 / 2.0 790 / 31.3 / 2.3	640 / 26.2 / 3.0 803 / 31.3 / 3.8
18 さつまいもと大豆 のかりん揚げ 五目 チャーハン 大根の 中華 スープ	19 ばくもくらんち 大根と 豚肉の こってい煮 ししゃもの いそごま天 ごはん すいとん汁	20 レン ドレッシング サラダ れんこん ハンバーグ セルフ ハンバーガー ABC マカロニ スープ	21 クリスマス デザート (はまなすのみ) おから サラダ 白身魚の ゆず風味 ごはん こまつな のみそ汁	22 クリスマス デザート もみの木 サラダ いろいろ ピラフ ボンガ ボンガ
612 / 22.7 / 1.7 770 / 27.0 / 2.0	668 / 27.2 / 2.1 840 / 33.1 / 2.5	614 / 28.9 / 2.5 758 / 34.6 / 3.2	652 / 26.2 / 2.2 815 / 31.0 / 2.8	672 / 20.9 / 2.8 827 / 24.3 / 3.2
ばくもくらんち				はまなす欠食
12/19 ばくもくらんち 大根と豚肉の こってい煮 旬の大根と豚肉を一緒に 煮込んだ、体が温まる 冬のおすすり料理です。	～今年の冬至は12月22日です～ 冬至とは1年で一番風が短くなる日のことです。 この日は昔からゆず湯に入って、かぼちゃを食 べる習慣があります。かぼちゃは夏の野菜ですが、冬まで保存が できることから、冬至にかぼちゃを食べて、冬にとりづらい野菜 の栄養をとり、元気に冬を乗り切ろう という昔の人たちの知恵が 受け継がれたものです。			冬至にかぼちゃ *献立は都合により 変更させていただく 可能性があります。 ご了承ください。
	小：14時～/たんぱく質/塩分 中：14時～/たんぱく質/塩分 全校欠食の学校・行事など			

◆◆◆ぶいかつ丼◆◆◆

今が旬のぶいを使った給食でも人気のメニューです。

<材料(4人分)>

- ・ぶりの切身 4切れ
- ・酒 小さじ1
- ★・塩麹 小さじ1
- ・おろししょうが 2g
- ・小麦粉 25g
- ・卵 1個
- ・パン粉 30g
- ・揚げ油 適量
- ・しょうゆ 小さじ2
- ・酒 小さじ1
- ★・みりん 小さじ2
- ・さとう 小さじ2
- ・水 大さじ2
- ・ごはん 丼4杯分

<作り方>

- ①ぶりの切身に◆の調味料で下味をつけておく(30分以上)。
- ②★の調味料を煮合わせて、タレを作っておく。
- ③①のぶりに小麦粉、溶き卵、パン粉の順に衣を付け、油で揚げる。
- ④揚げたぶりを②のタレにさっとくぐらせ、ごはんを盛り付けた丼の上に乗せたら、出来上がり♪



冬休みの食生活

食べすぎや夜食のとりすぎ、不規則な食生活に気をつけよう

かしわざきの食育5か条献立

「かしわざきの食育5か条」とは、望ましい食習慣を「かしわざき」の頭文字で表したものです。毎月1回、食育5か条にちなんで献立を行うので、ぜひ、覚えてください!

12月のテーマは、「わ:和食で栄養バランス◎」です。

わ



和食で 栄養バランス◎

12/5の給食は、和食の献立です。ごはんを主食に、主菜・副菜・汁物をそろえた栄養バランスのよい献立となっています。どのおかずも残さずいただきます。



日	曜	はたらき					
		体をつくる(赤)		体の調子を整える(緑)		エネルギー源になる(黄)	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群
		豆腐・卵・魚・肉	牛乳・乳製品・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	米・パン・めん・いも・砂糖	油脂
1	金	ぶた肉、あぶらあげ、みそ、だいず、とうふ	牛乳、わかめ	こまつな、にんじん	たまねぎ、にんにく、しょうが、ねぎ、はくさい、えのきたけ	米、かぼちゃコロッケ、はるさめ、さとう	油、ごま、ごま油
4	月	とり肉、みそ、ぶた肉	牛乳、わかめ、のり	チンゲンサイ、にんじん	コーン、きゅうり、もやし、キャベツ、しょうが、にんにく、ねぎ、はくさい、メンマ	米、さとう、かたくりこ、ワンタン	ごま油、ごま、油
5	火	あぶらあげ、なっとう、とうふ、ぶた肉、とり団子	牛乳、ひじき	のざわなづけ、にんじん、さやいんげん	たくあん、しらたき、ねぎ、はくさい、きりぼしだいこん、しいたけ、ごぼう	米、さとう	油
6	水	ハム、さけ、あぶらあげ、みそ、だいず、ぶた肉	牛乳、ヨーグルト	かぼちゃ、にんじん	きゅうり、コーン、えだまめ、ねぎ、はくさい、ごぼう、つきこん、しょうが	米、かたくりこ、さといも、さけかす	油、ノンエッグマヨネーズ
7	木	ぶた肉、だいず、こうやどうふ、ベーコン、ウィンナー、とり肉、とうふ	牛乳	にんじん、ほうれんそう、さやいんげん	たまねぎ、にんにく、キャベツ、はくさい、しょうが	米、さとう、マカロニ	オリーブ油
8	金	ベーコン、みそ、だいず、とうふ、ぶた肉、タラ	牛乳、のり	にんじん、ブロッコリー	たまねぎ、だいこん、ねぎ、はくさい、ごぼう、しょうが、にんにく	米、じゃがいも、かたくりこ	ごま、油
11	月	ハム、ぶた肉	牛乳、スキムミルク、ひじき、チーズ	にんじん	キャベツ、きゅうり、たまねぎ、だいこん、しょうが、にんにく、れんこん、みかん	米、むぎ、さとう、じゃがいも	油、カレールウ
12	火	とうふ、ぶた肉、肉団子	牛乳	こまつな、にんじん	もやし、コーン、しらたき、ねぎ、はくさい、たまねぎ、しいたけ	米、くるまふ、さとう	ごま、ごま油、油
13	水	とり肉、ぶた肉、みそ、とうふ、とうにゅう	牛乳、わかめ	にんじん、にら	キャベツ、きゅうり、たまねぎ、ねぎ、もやし、メンマ、しょうが、にんにく、しいたけ、りんごかん	中華めん、さつまいも、さとう、かたくりこ、米粉パンケーキミックス	ごま油、油
14	木	あぶらあげ、とり肉、らんばく、とうふ	牛乳	にんじん	キャベツ、きゅうり、もやし、だいこん、ねぎ、えのきたけ、なめこ	米、コーンフレーク、さとう、パンこ	油、ごま油、ノンエッグマヨネーズ
15	金	とうふ、みそ、ぶり、だいず	牛乳、もずく	にんじん、こまつな	ねぎ、しょうが、キャベツ、だいこん	米、むぎ、じゃがいも、こむぎこ、パンこ、さとう	油
18	月	ぶた肉、やきぶた、だいず	牛乳	チンゲンサイ、にんじん	だいこん、しょうが、たけのこ、ねぎ、えだまめ、コーン	米、はるさめ、さとう、かたくりこ、さつまいも	ごま油、油、ごま
19	火	ぶた肉、あぶらあげ、とり肉	牛乳、ししゃも、あおのり	にんじん、さやいんげん、ほうれんそう	だいこん、ねぎ、はくさい、ごぼう	米、こめこ、さとう、かたくりこ、こむぎこ、すいとん、さつまいも	ごま、油
20	水	とり肉、ウィンナー、とうふ、ぶた肉、こうやどうふ	牛乳	にんじん	キャベツ、きゅうり、レモン果汁、たまねぎ、コーン、れんこん	パン、さとう、パンこ、マカロニ、じゃがいも	オリーブ油、油、デミグラスソース
21	木	みそ、だいず、あぶらあげ、とうふ、ハム、おから、タラ	牛乳	こまつな、にんじん	だいこん、ねぎ、きゅうり、はくさい、ゆず果汁、しょうが	米、かたくりこ、さとう、クリスマスチョコケーキ(はまなすのみ)	油、ノンエッグマヨネーズ
22	金	ベーコン、とうにゅう、とり肉	牛乳、チーズ	ブロッコリー、にんじん、かぼちゃ、赤パプリカ	キャベツ、カリフラワー、たまねぎ、コーン、グリーンピース	米、さとう、マカロニ、クリスマスチョコケーキ	油、ホワイトルウ