

2023年度

12月 給食だより

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。

柏崎市中央地区
学校給食共同調理場
TEL/FAX (22)4573

市のホームページからも見てね

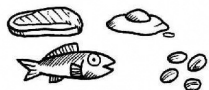


12月の給食目標 かぜに負けない食事をしよう

冬を元気に過ごす食事のポイント

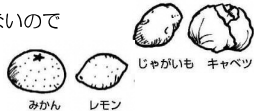
①たんぱく質はたくさんとろう。

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

運動

睡眠

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。

12月 献立表

月	火	水	木	金
12月の地場産物は。。。 ごはん、キャベツ、大豆、ねぎ				
*都合により献立を一部変更する場合があります。ご了承ください。				
小:1杯分/たんぱく質/塩分 中:1杯分/たんぱく質/塩分 全校欠食の学校・行事など				
4	5	6	7	8
おかか あえ ひじきとツナの卵焼き	ごまじゃこサラダ あじの薬味ソース	大豆のフレンチサラダ ポテトのミートグラタン	カレー きんぴら ほっけの照り焼き	いも 磯あえ
ごはん キムチみそ汁	ごはん どさんこスープ	コッパン ABC スープ	ごはん 鶏のつみれ汁	おかやま デミカツ丼 そうめんのばち汁
582/25/7/2.3 732/30.5/2.8	614/26.1/2.5 773/31.5/3.1	643/27.7/3.0 783/33.0/3.8	598/26/2/2.5 750/31.4/2.8	629/27.3/2.5 789/32.8/3.1
ごちそう岡山県				
11	12	13	14	15
ひじきの和風マヨサラダ 豚のしぐれ煮	ゆかり あえ ぶりカツ	フルーツヨーグルトあえ	小松菜のおひたし 鶏のピリ辛焼き	こんにゃくサラダ 鶏とポテトのレモンあえ
ごはん だまご鍋	ごはん なめこのみそ汁	マーボー厚揚げ丼 春雨スープ	ごはん ごま豚汁	ごはん かき玉すまし汁
641/27.5/2.0 803/32.5/2.4	652/26.7/2.2 817/32.2/2.7	669/27.1/2.3 838/31.9/2.9	600/26.9/2.3 754/32.4/2.7	632/26.2/2.1 793/30.9/2.6
かしわざき食育が献立				
18	19	20	21	22
大根と豚肉のこってり煮 しじよもの磯辺揚げ	切干のごまネーズサラダ れんこんハンバーグ	みかん かりんとう	たくあん あえ かぼちゃのチーズ焼き	手作りのチョコプリン 海藻サラダ
ごはん じゃがいもみそ汁	ごはん いら玉スープ	ゆでうどん すきやきうどん	ごはん 雪見汁	キーマカレー
633/27.1/2.0 791/32.7/2.4	652/26.3/2.1 812/31.1/2.7	708/27.8/2.3 871/33.2/2.7	628/24.6/2.4 783/29.2/2.8	741/31.5/2.6 902/35.8/2.9
クリスマス献立				

給食レシピ紹介

12月に登場する献立の中から、2つのレシピを紹介します。材料はすべて4人份です。ぜひご家庭でも作ってみてください。



◇◇なっとうあえ◇◇

<材料>

- ひきわり納豆 100g
- こまつな 100g
- にんじん 20g
- たくあん 20g
- しょうゆ 小さじ2
- 少々
- 粉からし 小さじ1/2
- 白りごま 少々
- かつおぶし 少々

<作り方>

- ①こまつなは1.5cmに切る。にんじんは千切りにする。
- ②しょうゆを水にさらす。
- ③②の水気をしぼり、すべての材料とあえる。

☆なっとうあえは、隠れた人気メニューのひとつです！

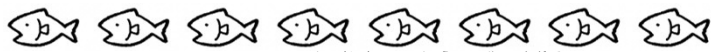
◇◇ぶりカツ◇◇

<材料>

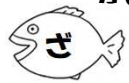
- ぶり切り身 4切
- ★おろししょうが 小さじ1
- ★酒 小さじ1/2
- ★しょうゆ 小さじ1
- ★小麦粉 大さじ2強
- ★卵 1/3個
- ★パン粉 1/2カップ
- ★しょうゆ 小さじ2
- ★みりん、酒 各小さじ2
- ★砂糖 小さじ1
- ★水 大さじ2

<作り方>

- ①ぶりに、★で下味をつける。
- ②①に小麦粉、溶き卵、パン粉の順に衣をつけ、170～180℃の油で揚げる。
- ③★の調味料を鍋で軽く煮立てる。
- ④②を③のタレにくぐらせる。

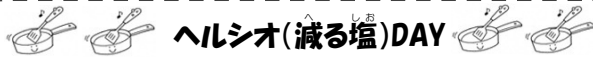
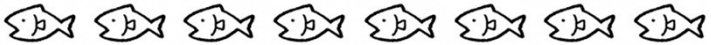


かしわざき食育5か条の日献立



さかな、最近いつ食べた？

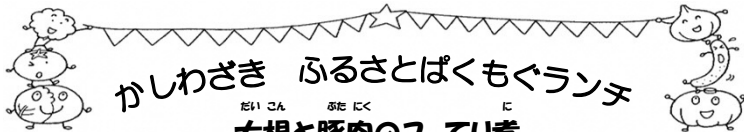
中央調理場では、毎月1回「かしわざき食育5か条の日献立」を実施しています。今月は「さかな、最近いつ食べた？」をテーマに、12日に実施します。「ぶりカツ」は、佐渡ではご当地グルメ「ぶりカツ丼」として親しまれています。カツにすることで、魚が苦手な人でも食べやすくなっています。



ヘルシオ(減る塩)DAY

今月の減る塩おすすめポイントは「酸味」

今月のヘルシオDAYは、15日です。鶏とポテトのレモンあえは、しょうゆベースのタレにレモン果汁を加えています。レモンのさわやかな酸味のおかげで、しょうゆが少なくてもおいしく食べることができます。適度な酸味は、塩味の物足りなさや酢などの酸味を活用してみてください。



かしわざき ぶるさとぱくもぐランチ 大根と豚肉のこってり煮

毎月19日は、食育の日です。柏崎市では毎月19日前後に、市内の保育園、小学校、中学校で合同メニューを味わいます。今月は、旬の大根を使ったこってり煮です。旬の大根をおいしくいただきます。



給食で味わおう！日本全国 旅気分♪ ~ぶらりごちそうの旅~

中央調理場の給食では、「ぶらり、ごちそうの旅」略して「ごち旅」を実施しています。全国各地の料理を味わうことで、様々な食文化を知り、新潟県の食の魅力も再発見する機会になればと思います。



今月のごち旅は、岡山県

岡山県のご当地料理「おかやまデミカツ丼」や、郷土料理「そうめんのばち汁」が登場します。お楽しみに♪



12月の給食予定&材料表

2023年12月 柏崎市中央地区学校給食共同調理場

日付	曜日	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 豆腐・卵・魚・肉	2群 牛乳・乳製品・小魚・海苔	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 米・パン・めん・いも・砂糖	6群 油脂
1	金	とり肉、がんも、ちくわ、うずらたまご、なっとう、かつおぶし	牛乳、こんぶ	にんじん、こまつな	こんにゃく、だいこん、たくあん、しょうが	ごはん、さといも、車ふ、片栗粉、さとう	ごま、油
4	月	たまご、ツナ、ぶた肉、あつあげ、だいず、みそ、かつおぶし	牛乳、ひじき	にんじん、こまつな	たまねぎ、しいたけ、だいこん、ねぎ、キムチ、えのきたけ、つきこん、もやし、コーン	ごはん、じゃがいも、さとう	油、ごま油
5	火	あじ、ぶた肉、みそ	牛乳、わかめ、ちりめん	にら、にんじん、こまつな	ねぎ、しょうが、メンマ、たまねぎ、もやし、にんにく、コーン、きりぼしだいこん、キャベツ	ごはん、片栗粉、さとう	ごま油、油、ごま
6	水	ぶた肉、だいず、ツナ、ウインナー	牛乳、チーズ	にんじん、こまつな	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、コーン、はくさい、にんにく	パン、じゃがいも、マカロニ、りんごジャム	オリーブ油、デミグラスソース、ハヤシロウ
7	木	ほっけ、肉団子、とうふ、さつまあげ、みそ、だいず	牛乳	にんじん、さやいんげん	しょうが、だいこん、ねぎ、ごぼう、つきこん	ごはん、じゃがいも、さとう	油、ごま、ごま油
8	金	とり肉、あぶらあげ、糸かまぼこ	牛乳、のり	にんじん、こまつな	たまねぎ、ごぼう、しいたけ、ねぎ、きりぼしだいこん、もやし、なめだけ	ごはん、そうめん、パン粉、小麦粉、さとう	デミグラスソース、油、ごま
11	月	ぶた肉、とり肉、ツナ、かつおぶし、だいず	牛乳、しらす、ひじき	にんじん	しょうが、たまねぎ、まいたけ、ねぎ、しらたき、はくさい、ごぼう、キャベツ、きゅうり	ごはん、だまこもち、さとう	ごま、油、ノンエッグマヨネーズ
12	火	ぶり、あぶらあげ、とうふ、だいず、みそ	牛乳	にんじん、こまつな、しそ	しょうが、なめこ、ねぎ、だいこん、キャベツ	ごはん、小麦粉、パン粉、さとう	油、ごま
13	水	あつあげ、ぶた肉、だいず、みそ	牛乳、脱脂粉乳、ヨーグルト	にら、にんじん、チンゲンサイ	たまねぎ、ねぎ、しいたけ、しょうが、にんにく、たけのこ、もやし、えのきたけ、パイン、りんご、もも、みかん	ごはん、はるさめ、片栗粉、さとう、カクテルゼリー	油、ごま油
14	木	ぶた肉、さば、とうふ、だいず、みそ、かつおぶし	牛乳	にんじん、こまつな	だいこん、ねぎ、ごぼう、つきこん、しょうが、キャベツ、コーン	ごはん、じゃがいも、片栗粉、さとう	ごま、ごま油
15	金	たまご、とり肉、ツナ、とうふ、だいず	牛乳、わかめ	にんじん、こまつな	たまねぎ、えのきたけ、キャベツ、きゅうり、こんにゃく、レモン汁	ごはん、じゃがいも、片栗粉、さとう	ごま、油、ごま油
18	月	ぶた肉、あぶらあげ、だいず、みそ	牛乳、青のり、ししゃも	にんじん、こまつな、さやいんげん	だいこん、こんにゃく、たまねぎ、ねぎ、えのきたけ	ごはん、じゃがいも、片栗粉、天ぷら粉、さとう	油、ごま
19	火	ぶた肉、とり肉、豆腐、おから、とうふ、たまご、ツナ	牛乳	にら、にんじん、こまつな	たまねぎ、しょうが、れんこん、はくさい、しいたけ、たけのこ、きりぼしだいこん、コーン	ごはん、片栗粉、パン粉、さとう	ごま、ノンエッグマヨネーズ
20	水	やきとうふ、ぶた肉、かまぼこ、だいず	牛乳、かたくちいわし	にんじん	ねぎ、しらたき、はくさい、えのきたけ、みかん	ゆでうどん、片栗粉、さつまいも、さとう	ごま、油、アーモンド
21	木	とり肉、ぶた肉、かつおぶし	牛乳、チーズ、ひじき	かぼちゃ、にんじん、こまつな	たまねぎ、だいこん、ねぎ、えのきたけ、たくあん、キャベツ	ごはん、白玉もち、さとう	油、ごま油
22	金	ぶた肉、とり肉、だいず、ツナ	牛乳、海草ミックス	にんじん、トマト	セロリ、たまねぎ、しょうが、にんにく、キャベツ、きゅうり、コーン	ごはん、プリン、素、チョコレート	カレールウ、ごま、油、ごま油



寒さに負けない！ 冬休みの生活習慣



冬休みも、早寝・早起き・朝ごはんを心がけ、風邪予防のために手洗い・うがいを徹底しましょう。また、年末年始はおいしいものを食べる機会も増えると思いますが、暴飲暴食をしないよう気を付けましょう。

