

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。

柏崎市中央区第二
学校給食共同調理場
TEL/FAX (22)6717

市のホーム
ページからも
見てね

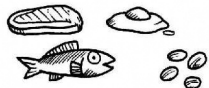


12月の給食目標 かぜに負けない食事をしよう

冬を元気に過ごす食事のポイント

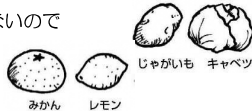
①たんぱく質はたくさんとろう。

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。

☆こんだてひょう 12月☆

中央区第2学校給食共同調理場

月	火	水	木	金
今月の地場産物				
キャベツ 米	ごぼう 大豆	ねぎ	しっかりとかせ予防!	1 ごぼう サラダ フルーツ しらたま 白玉 冬野菜カレー (まごはん)
4 せんざり サラダ ごはん	5 即席 漬け ごはん	6 春雨 サラダ みそワッタン メン汁 米粉めん	7 のり ポテト キムタク丼 みぞれ汁	8 ブロッコリーの 和風サラダ ごはん
583/19.6/1.9 739/23.4/2.2	606/23.2/1.9 774/28.2/2.2	704/28.4/2.4 840/33.4/3.1	597/24.3/2.4 759/29.2/2.8	679/27.1/1.9 852/32.2/2.4
11 青菜 ナムル ごはん	12 ぜんまい煮 ごはん	13 ヨーグルト ガルパンゾ サラダ にんじんパン	14 ごまあえ 揚げだし 豆腐 ごはん	15 青菜と大豆の サラダ ごはん
666/30.7/2.1 848/37.3/2.7	580/28.4/2.2 735/33.9/2.6	642/25.4/2.7 799/30.3/3.4	592/22.4/1.8 754/27.1/2.2	617/30.1/2.2 779/36.0/2.9
18 五目 ひたし ごはん	19 大根と豚肉の ごっすり煮 ごはん	20 ぶりの 照り焼き ほうとう汁 ごはん	21 冬至 サラダ ごはん	22 もみ木 クリスマス デザート ハヤシライス
634/22.3/1.9 804/26.7/2.2	660/29.7/2.3 834/35.3/3.0	637/26.1/2.0 807/31.5/2.5	623/26.3/2.2 786/31.4/2.7	705/21.2/2.3 861/24.9/2.8
2023年ラスト給食				
おぼえたかな!? 柏崎の食育5か条			<p>冬至</p> <p>冬至とは、1年で一番昼が短く、夜が長くなる日のこと です。昔からかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりすると、か ぜを引かないなどと伝えられていました。また、「ん」のつく 食べ物を食べると寒気にならず、長生きすると言われ、縁起が よいとされています。</p> <p>今年の冬至は22日です。 (給食では21日に予定か)</p>	
<p>12月 こちら</p> <p>か：嘔で かしく 肥満予防 し：食卓に 旬の食材、地元の野菜 わ：和食で 栄養バランス ざ：さかな、最近 いつ食べた? き：今日も 一緒に いただきます</p>				

給食おすすめレシピの紹介

12月の材料表

令和5年12月 柏崎市中央地区第2学校給食共同調理場

～ 主菜 ～



晩秋におすすめの一品♪

『白身魚のみみじ焼き』

【材料(4人分)】

- 白身魚・・・・・・・・4切れ
- A 酒・・・・・・・・大さじ1/2
- A 塩・・・・・・・・少々(1g)
- B マヨネーズ・・・・大さじ2
- B にんじん・・・・1/5本(30g)
- B みそ・・・・・・・・大さじ1/2(10g)
- B みりん・・・・・・・・小さじ1
- B かたくり粉・・・・少々
- アルミホイル・・・・4切れ(魚を入れる)

さげやたらなども
おすすめ♪

【作り方】

- ①白身魚をAの調味料で下味をつけ、10分程度おく。
- ②アルミホイルを魚が入るようにカップ状にする。
- ③Bのみにんじんをすりおろし、Bの調味料と混ぜる。
- ④カップに魚を入れ、Bの調味料を表面にぬって焼く。

【ワンポイント】

お好みの魚で調理してください♪

～ ジャム ～



11月1日に
登場しました♪

余ったりんごでいかがですか♪

『手作りりんごジャム』

【材料(4人分)】

- りんご・・・・・・・・1/2玉
- 砂糖・・・・・・・・大さじ3(50g)
- レモン汁・・・・小さじ1
- 水・・・・・・・・大さじ1/2

【作り方】

- ①りんごは芯を取り、皮ごと薄くスライスする。
- ②鍋にりんごと水を加え、弱火で煮て水気を出す。
- ③砂糖を加えて溶かし、レモン汁を少しずつ加える。
- ④火を強めて、焦がさないようにかき混ぜながら煮詰める。

【注目ポイント】

りんごが煮溶けて、ジャムになっていく様子をぜひお子さんと観察してみてください！

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	2群	3群	4群	5群	6群
		豆・豆製品・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	ハム ぶた肉 大豆	牛乳	にんじん ほうれんそう	キャベツ きゅうり ごぼう コーン たまねぎ しょうが にんにく だいこん ぶなしめじ りんご パイナップル みかん もも	米 麦 じゃがいも 白玉もち セリー サイダー	ごま油 カレールウ ノンエッグマヨネーズ
4	月	ぶた肉 あつあげ みそ	牛乳	にんじん ビーマン	ねぎ はくさい しょうが ぶなしめじ ごぼう キャベツ だけのこ にんにく きゅうり つきこん	米 里いも さとう じゃがいも	油 アーモンド
5	火	豆腐 とり肉 ぶた肉 豆乳 さけ 大豆	牛乳 しおこんぶ ひじき	さやいんげん にんじん	たまねぎ つきこん きゅうり はくさい しょうが	米 さつまいも さとう じゃがいも パンこ	ごま油 油
6	水	とり肉	牛乳 わかさぎ わかめ	にんじん	きゅうり キャベツ ねぎ はくさい にんにく もやし だけのこ	米粉めん はるさめ 黒さとう ワンタン	ごま油 油 ごま
7	木	豆腐 ぶた肉 油あげ	牛乳 青のり	こまつな にんじん さやいんげん	えのきたけ だいこん はくさい キムチ ねぎ しょうが にんにく たくあん	米 じゃがいも かたくりこ	オリーブ油 ごまごま油
8	金	さば たまご ウィンナー ハム	牛乳 のり	にんじん ブロッコリー ビーマン こまつな	たまねぎ にんにく きりぼしだいこん はくさい キャベツ	米 かたくりこ さとう じゃがいも	ごま油 オリーブ油
11	月	とり肉 みそ あさり あつあげ 大豆	牛乳	こまつな なら にんじん	もやし コーン はくさい ぶなしめじ つきこん にんにく しょうが	米 さとう じゃがいも かたくりこ	ごま油 ごま油
12	火	油あげ みそ 大豆 ぶた肉 豆腐 ぼっけ	牛乳	にんじん さやいんげん	つきこん ぜんまい だけのこ はくさい ごぼう たまねぎ だいこん しょうが しいたけ ねぎ	米 さとう じゃがいも	油
13	水	ハム みそ 豆乳 とり肉 ウィンナー ひよこ豆	牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん ほうれんそう	だいこん えのきたけ はくさい キャベツ きゅうり たまねぎ カリフラワー にんにく コーン	にんじんパン じゃがいも 米粉	油 ノンエッグマヨネーズ
14	木	みそ 大豆 ぶた肉 油あげ 豆腐	牛乳 のり	にんじん さやいんげん	ねぎ はくさい えのきたけ つきこん しょうが だいこん キャベツ もやし	米 さとう	油 ごま
15	金	豆乳 白いんげん豆 大豆 ハム たら ウィンナー	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー こまつな トマト	たまねぎ カリフラワー キャベツ マッシュルーム にんにく	米 じゃがいも さとう	油 ホワイトルウ
18	月	油あげ とり肉 大豆	牛乳 しおこんぶ ひじき	にんじん さやいんげん こまつな	ねぎ はくさい ぶなしめじ もやし コーン しょうが にんにく レモン汁	米 さとう じゃがいも かたくりこ いもち	ごま ごま油 油
19	火	油あげ みそ ぶり ぶた肉	牛乳	かぼちゃ こまつな にんじん さやいんげん	ねぎ はくさい ぶなしめじ しょうが つきこん だいこん	米 かたくりこ さとう ほうとう	ごま油
20	水	みそ がんもどき いか あつあげ うすらたまご	牛乳 のり	にんじん さやいんげん こまつな	こんにゃく だいこん にんにく キャベツ もやし	米 じゃがいも さとう かたくりこ	油 アーモンド
21	木	みそ 大豆 豆腐 とり肉	牛乳	こまつな かぼちゃ にんじん	ごぼう だいこん はくさい ぶなしめじ れんこん コーン ゆず しょうが キャベツ	米 じゃがいも 酒かす さとう	ノンエッグマヨネーズ
22	金	かまぼこ ぶた肉 大豆	牛乳	ブロッコリー トマト にんじん	キャベツ カリフラワー にんにく たまねぎ マッシュルーム	米 さとう じゃがいも クリスマスデザート	油 ハヤシルウ デミグラスソース



年越しに食べるものは!?



年越しそばは江戸時代ごろから食べられていました。由来については次のようなものがあります。

- ①そばの実が三角形なので、邪気を払うため。
 - ②そばは細くて長いので長寿になるようにという願いを込めて。
 - ③細工師が金粉を集めるのにそば粉を使うため、お金を集めるという意味。
- また、地域によっては年越しうどんを食べたり、年取り魚(さけやぶりなど)を食べたりする風習があります。

