

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。

柏崎市南部地区
学校給食共同調理場
TEL/FAX (21)3532

市のホーム
ページからも
見てね



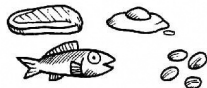
12月の給食目標

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

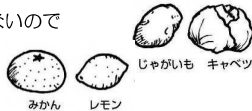
①たんぱく質はたくさんとろう。

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

+

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 こんだて表

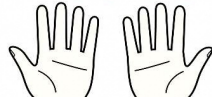
月	火	水	木	金			
<p>12月地場産物</p> <p>米 キャベツ ねぎ ごぼう 里いも</p> <p>※天候や収穫量により使用 できない場合があります。</p>	<p>こんがり 今月の「かしわざきの食育5か条献立」</p> <p>わ</p> <p>12月7日の給食は、和食の献立です。 ごはんを主食に、主菜・副菜・汁物が そろった、旬の野菜もたっぷり入り、 栄養バランスのよい献立になっています。 よく味わっていただきましょう。</p> <p>和食で 栄養バランス</p>	<p>1</p> <p>ゆず昆布 あえ</p> <p>里いも コロック</p> <p>ごはん</p> <p>わかめ みそ汁</p> <p>637/229/20 798/272/24</p>	<p>4</p> <p>チョコレギ サラタ</p> <p>ヤコ油 チキン</p> <p>ごはん</p> <p>トック入り スープ</p> <p>639/245/21 801/292/22</p>	<p>5</p> <p>巻餅の ココア</p> <p>ココア サラタ</p> <p>ごはん</p> <p>五目 チャーハン</p> <p>594/260/27 741/302/32</p>	<p>6</p> <p>ゆかり あえ</p> <p>ぶりかつ丼 (しょうゆごはん)</p> <p>もすくのみ みそ汁</p> <p>645/282/25 814/337/31</p>	<p>7 わ</p> <p>切り干し大根 の炒め煮</p> <p>ひじき 納豆</p> <p>ごはん</p> <p>塩ちゃんこ 鍋</p> <p>616/275/22 797/331/26</p>	<p>8</p> <p>みかん ゼリー</p> <p>のりす あえ</p> <p>鱈の みそ煮</p> <p>ごはん</p> <p>じゃがいも のみそ汁</p> <p>672/315/27 828/375/34</p>
<p>11</p> <p>みかん</p> <p>ひじき のマリネ</p> <p>ごはん</p> <p>根菜カレー (麦ごはん)</p> <p>620/240/25 782/286/29</p>	<p>12</p> <p>コーン おひたし</p> <p>揚げ大豆の 鉄火みそ</p> <p>ごはん</p> <p>すきやき 風煮</p> <p>619/267/22 781/323/26</p>	<p>13</p> <p>わかめ サラダ</p> <p>さつまいも りんごのむし汁</p> <p>麻婆 ラーメン</p> <p>686/314/25 849/379/30</p>	<p>14</p> <p>カブの ペロン ソテー</p> <p>ミート オムレツ</p> <p>ごはん</p> <p>高野豆腐 のスープ</p> <p>603/269/23 760/321/27</p>	<p>15</p> <p>ヨーグルト</p> <p>かぼちゃ のマヨ サラダ</p> <p>あげ鮭 ごはん</p> <p>あゆの 冬野菜の ほかほか汁</p> <p>700/304/28 897/363/34</p>			
<p>18</p> <p>こんこん サラタ</p> <p>クリスピー チキン</p> <p>ごはん</p> <p>あけ 淡雪 スープ</p> <p>601/289/19 761/325/26</p>	<p>19</p> <p>大根と豚肉の こってり煮</p> <p>ししよもの ごま天</p> <p>ごはん</p> <p>すいとん汁</p> <p>743/304/20 939/373/23</p>	<p>20</p> <p>レモン ドレッシング サラダ</p> <p>焼き カレーパン</p> <p>ABC マカロニ スープ</p> <p>615/247/24 766/301/29</p>	<p>21</p> <p>おから サラタ</p> <p>白身魚の ゆず風味</p> <p>ごはん</p> <p>小松菜の みそ汁</p> <p>631/262/21 792/309/26</p>	<p>22</p> <p>カヌー デザート</p> <p>もみの木 サラダ</p> <p>いろいろ ピラフ</p> <p>パツキ ポタージュ</p> <p>630/203/25 795/244/31</p>			
<p>12/19</p> <p>ほくもぐらんち 大根と豚肉の こってり煮</p> <p>旬の大根と豚肉を いっしょに煮込んだ、 体が温まる冬のおすす め料理です。</p>	<p>12/22</p> <p>～今年の冬至は12月22日です～</p> <p>冬至とは1年で一番昼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、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ひと たちの知恵が受け継がれたものです。</p>	<p>冬至にかぼちゃ</p> <p>※都合により、 献立の内容を一部 変更することがあ ります。ご了承く ださい。</p>	<p>小豆エネルギー10cal/たんぱく質4g/食塩0g 中豆エネルギー10cal/たんぱく質4g/食塩0g 学校・学年の欠食予定、行事食等</p>				

12月の食材料表

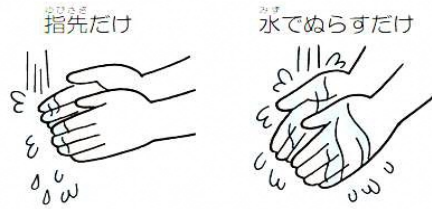
日	曜	体をつくる(赤)		体の調子を整える(緑)		エネルギー源になる(黄)	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群
		豆腐・卵・魚・肉	牛乳・乳製品・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	米・パン・めん・いも・砂糖	油脂
1	金	おから ツナ ぶた肉	青のり こんぶ 牛乳	にんじん ほうれんそう	たまねぎ えだまめ えのきたけ 切干だいこん ごぼう たけのこ きゅう り はくさい もやし ゆず	米 さといも 小麦粉 パン粉 はるさめ じゃがいも	油 ノイック マヨネーズ
4	月	焼きぶた あさり とり肉	のり わかめ 牛乳	にら にんじん	ねぎ はくさい たけのこ キャベツ きゅうり もやし にんにく コーン しょうが	米 トック さとう 片栗粉	ごま油 ごま 油
5	火	大豆 卵 焼きぶた かまぼこ ぶた肉	チーズ かんてん 牛乳	にんじん チンゲンサイ	きゅうり コーン ねぎ しょうが グリーンピース しいたけ もやし きくらげ たけのこ	米 麦 じゃがいも ココア 車ふ さとう	油 ごま油 バター
6	水	とうふ みそ ぶり	もずく 牛乳	にんじん こまつな	ねぎ もやし えのきたけ しょうが キャベツ だいこん	米 小麦粉 パン粉 さとう	油
7	木	さつまあげ うち豆 油あげ なつとう とうふ とり肉 卵 みそ	ひじき 牛乳	にんじん きぬさや 野沢菜漬	切干だいこん れんこん しらたき ねぎ はくさい えのきたけ しょうが	米 さとう 片栗粉	油
8	金	油あげ みそ 大豆 さば ツナ	わかめ のり 牛乳	にんじん きぬさや ほうれんそう	ねぎ しょうが もやし みかん	米 車ふ じゃがいも オレンジジュース ゼリーのもと さとう	
11	月	ハム 大豆 ぶた肉	ひじき 牛乳	にんじん トマト ほうれんそう	キャベツ きゅうり だいこん たまねぎ しょうが にんにく ごぼう れんこん みかん	米 麦 さとう さといも	油 カレールウ
12	火	みそ 大豆 ぶた肉 焼きどうふ	ちりめん 牛乳	にんじん こまつな しゅんぎく	ごぼう もやし コーン しらたき ねぎ はくさい えのきたけ	米 片栗粉 さとう	油 ごま ごま油
13	水	とうふ ぶた肉 みそ とり肉	わかめ 牛乳	チンゲンサイ にんじん	たまねぎ ねぎ しいたけ しょうが にんにく たけのこ キャベツ きゅうり りんご	中華めん 片栗粉 米粉ミックス さとう さつまいも	油 ごま油
14	木	ぶた肉 卵 大豆 ベーコン 高野どうふ かまぼこ	チーズ 牛乳	にんじん ブロッコリー ほうれんそう	たまねぎ しょうが マッシュルーム キャベツ カリフラワー にんにく はくさい	米	油 オリーブ油
15	金	ハム さけ 油あげ みそ 大豆 ぶた肉 かぐら南蛮みそ	チーズ 牛乳 ヨーグルト	かぼちゃ にんじん	きゅうり コーン しめじ えだまめ ねぎ はくさい ごぼう れんこん しょうが	米 麦 片栗粉 さといも 酒かす	ノイック マヨネーズ 油
18	月	油あげ とり肉 卵 あさり	チーズ 牛乳	にんじん きぬさや	キャベツ きゅうり ごぼう れんこん だいこん ねぎ えのきたけ なめこ	米 さとう コーフルク パン粉	油 マヨネーズ
19	火	ぶた肉 油あげ とり肉	ししゃも 青のり 脱脂粉乳 牛乳	にんじん さやいんげん ほうれんそう	だいこん こんにゃく ねぎ はくさい しめじ ごぼう	米 片栗粉 さとう さつまいも 小麦粉 米粉 天ぷら粉	ごま 油
20	水	ツナ ウィンナー ぶた肉 大豆	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり レモン たまねぎ コーン にんにく しょうが	パン さとう マカロニ じゃがいも 小麦粉 パン粉	オリーブ油 油
21	木	みそ 大豆 とうふ ハム おから たら 高野どうふ	ヨーグルト 牛乳	こまつな にんじん	だいこん ねぎ きゅうり たまねぎ はくさい ゆず	米 庄内ふ 片栗粉 さとう	ノイック マヨネーズ 油
22	金	ベーコン 大豆 ウィンナー チーズ	かんてん 牛乳	かぼちゃ ブロッコ にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ カリフラワー コーン マッシュルーム	米 麦 さとう カルピス ゼリー 杏仁豆腐 炭酸飲料	油 バシカルリス



手には見えないはこれがいっぱい!



こんな手の洗い方をしていませんか?



手は見えない汚れがついていることがあります。このような洗い方では、汚れがきれいに落ちません。石けんを使ってしっかりと洗いましょう。

ポイントを知ってしっかり手洗い!!

注意!! 洗い残しやすい4つのポイント

指先

指と指の間

親指

手首

洗い残しやすいところは特に注意して、ていねいに洗うようにしましょう。

石けんで手を洗おう!

手洗いの後は清潔なハンカチでふこう!