

2023年度

12月 給食だよ！

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。

柏崎市西山地区
学校給食共同調理場
TEL(48)2290
FAX(48)2291

市のホームページからも見てね

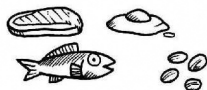


12月の給食目標 かぜに負けない食事をしよう

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 こんだて表

12/19 月	火	水	木	金
<p>かしわざき食育5か条給食</p> <p>12月のかしわざき食育5か条給食は19日です。テーマは『食卓に旬の食材、地元の野菜』です。</p> <p>冬に美味しいぶりははじめ大根などの旬の食材をたくさん使用した給食しました。</p>	<p>免疫力アップ給食</p> <p>寒さが本格的になってきました。寒くなり、乾燥すると免疫力が下がりが、かぜや感染症にかかりやすくなります。★が付いているメニューは、体を温めたり、免疫力を高めたりするメニューとなっています。免疫力を高めて毎日元気に過ごせるようにしましょう。</p>	<p>1 鮭の焼き 即席漬 コロッケ</p> <p>ごはん さつまい</p> <p>623/25.9/2.0 769/31.5/2.4</p>		
<p>4 のりポテト</p> <p>★みかん</p> <p>★キムタク</p> <p>★みぞれ汁</p> <p>644/30.7/2.3 792/37.1/2.8</p>	<p>5 さつまいも揚げ出し豆腐</p> <p>★きのこ</p> <p>★白菜</p> <p>★ごはんとみそなべ</p> <p>659/25.8/2.1 827/31.3/2.5</p>	<p>6 春雨サラダ</p> <p>★小魚のかりん揚げ</p> <p>★米粉めん</p> <p>★みそワタ</p> <p>★めん汁</p> <p>732/28.9/2.7 875/34.2/3.3</p>	<p>7 ぜんまい煮</p> <p>★ほっけのねぎみそ焼き</p> <p>★ごはん</p> <p>★とん汁</p> <p>619/32.8/2.0 770/39.2/2.3</p>	<p>8 ヨーグルト</p> <p>★和風マカロニ</p> <p>★和風サラダ</p> <p>★キッシュ</p> <p>★ごはんとおいな汁</p> <p>619/27.4/2.3 770/32.9/2.5</p>
<p>11 ごぼうサラダ</p> <p>★冬野菜</p> <p>★カレー</p> <p>714/24.4/2.3 883/29.8/3.0</p>	<p>12 ブロッコリーの和風サラダ</p> <p>★さばのエスカベッシュ</p> <p>★ごはんと野菜スープ</p> <p>645/28.1/2.2 793/33.4/2.8</p>	<p>13 ヨーグルト</p> <p>★ガルパン</p> <p>★カリフラワーのマヨカレー焼き</p> <p>★にんじんパン</p> <p>★旬菜スープ</p> <p>669/29.6/2.2 823/35.7/2.6</p>	<p>14 五目ひたし</p> <p>★鶏とポテトのレモンあえ</p> <p>★ごはん</p> <p>★いももち汁</p> <p>651/28.9/2.1 811/35.1/2.7</p>	<p>15 青菜と大豆のサラダ</p> <p>★ピザ風フィッシュ</p> <p>★ごはんと豆乳</p> <p>★チャウダー</p> <p>630/32.0/1.9 777/38.3/2.5</p>
<p>18 青菜ナムル</p> <p>★ヤンニョムチキン</p> <p>★ごはん</p> <p>★テンジャンチゲ</p> <p>627/29.1/2.1 780/35.1/2.8</p>	<p>19 大根とぶた肉のこってり煮</p> <p>★ぶりの照り焼き</p> <p>★ごはん</p> <p>★ほうとう汁</p> <p>716/34.6/2.7 884/41.1/3.3</p>	<p>20 のりナッツあえ</p> <p>★いかのガーリック揚げ</p> <p>★ごはん</p> <p>★みそおでん</p> <p>669/31.4/2.4 830/38.0/3.0</p>	<p>21 手作りだよ</p> <p>★もみの木サラダ</p> <p>★クリスマスピラフ</p> <p>★パフェ風クリスマスデザート</p> <p>★ミネストローネ</p> <p>698/32.3/2.5 840/36.5/2.5</p>	<p>22 冬至サラダ</p> <p>★ゆずみそチキン</p> <p>★ごはん</p> <p>★かす汁</p> <p>679/30.6/2.0 840/36.5/2.5</p>
<p>☆給食のメニューから☆ ブロッコリーの和風サラダ</p> <p>都合により献立の一部を変更することがあります。ご了承ください。</p>				
<p>＜材料(4人分)＞</p> <ul style="list-style-type: none"> ブロッコリー：180g(冷凍でも) にんじん：1/4本 たまねぎ：1/3個 ベーコン：2枚 サラダ油：小さじ1強 <p>＜作り方＞</p> <ol style="list-style-type: none"> ①にんじん、ベーコンは千切りにする。たまねぎはスライスにする。 ②油を熱し①をしんなりするまで炒め、冷やす。調味料は混ぜ合わせておく。 ③ブロッコリーは小さく切って茹でる。 ④材料と調味料をあえる。 				
<p>小：13歳〜 / たんぱく質/塩分 中：11歳〜 / たんぱく質/塩分 全校欠食の学校・行事など</p>				

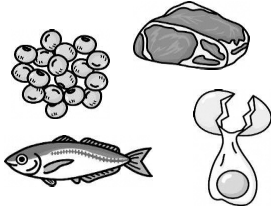
しょくじでめんえきよく 食事de免疫力アップ!

めんえきよく たか しょくじ
~免疫力を高める食事のポイント~

①たんぱく質はしっかりと!

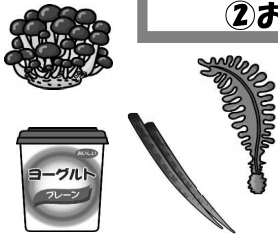
たんぱく質は体を作る基になります。

しっかりと筋肉が出来る则ち体温も高まります。たんぱく質が不足すると、皮膚や粘膜が弱くなり、免疫力が下がります。



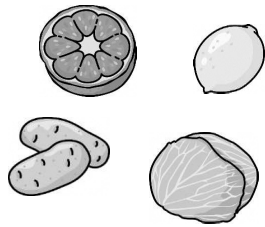
②お腹の中をピカピカに!

食物繊維をしっかりとると、お腹の中がきれいになります。また、お腹の中の乳酸菌などの善玉菌は免疫を助け、栄養の吸収を良くします。



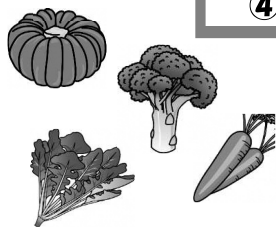
③毎日たっぷりビタミンC!

ビタミンCは、免疫に関わる細胞の働きを高めます。多くの野菜や果物に含まれています。体の中で蓄えて置けないので、毎日しっかりととりましょう。



④ビタミンAも忘れずに!

皮膚や粘膜は体に入ってくる細菌やウイルスをガードします。ビタミンAは皮膚や粘膜を強くする働きがあります。



免疫はウイルスや細菌から体を守ってくれる働きです。免疫力は免疫の防御能力の強さの事です。

12月材料表

2023年12月 柏崎市西山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・海そう	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	とうふ、とり肉、とうにゆう、さけ、だいず	牛乳、しおこんぶ	こまつな、にんじん	たまねぎ、つきこん、きゅうり、はくさい、コーン、もやし	米、さつまいも、さとう、じゃがいも、パンこ	ごま油
4	月	とうふ、とり肉、ぶた肉	牛乳、青のり、チーズ、わかめ	にんじん、こまつな	キャベツ、えのきたけ、だいこん、たまねぎ、キムチ、つきこん、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、油
5	火	みそ、だいず、ぶた肉、とうふ、あぶらあげ	牛乳、ひじき	にんじん、さやいんげん、ブロッコリー	ねぎ、はくさい、つきこん、しめじ、まいたけ、グリーンピース、だいこん、コーン	米、さとう、さつまいも	油、ごま
6	水	とり肉	牛乳、わかめ、わかさぎからあげ	こまつな、にんじん	もやし、ねぎ、はくさい、コーン、たけのこ	米粉めん、はるさめ、くろぎとう、ワンタン	ごま油、ごま
7	木	あぶらあげ、みそ、ほつけ、だいず、ぶた肉、あつあげ	牛乳	にんじん、さやいんげん	つきこん、ぜんまい、たけのこ、ねぎ、キャベツ、ごぼう、たまねぎ、しらたき	米、さとう、じゃがいも	油
8	金	ぶた肉、とうふ、おから、とうにゆう、だいず、たまご、とり肉	しおこんぶ、チーズ、ひじきのむヨーグルト	こまつな、にんじん、さやいんげん	ねぎ、はくさい、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、しめじ、コーン、カリフラワー	米、さといも、さとう、マカロニ	油、ノンエッグマヨネーズ
11	月	だいず、とり肉、みそ	牛乳、チーズ、スキムミルク	トマトジュース、にんじん、ほうれんそう	たまねぎ、りんご、キャベツ、きゅうり、ごぼう、だいこん、パイン、みかん、もも	米、さつまいも、さとう、白玉もち、はちみつ、カクテルゼリー	カレールウ、油、ごま、ノンエッグマヨネーズ
12	火	ショルダーベーコン、さば、あさり、とり肉	牛乳、のり	にんじん、ブロッコリー、ピーマン、こまつな	たまねぎ、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
13	水	ウインナー、ハム、みそ、とり肉、ひよこ豆、ミックスビーンズ	牛乳、チーズ、ヨーグルト	にんじん、ブロッコリー、ほうれんそう	だいこん、たまねぎ、はくさい、キャベツ、きゅうり、黄ピーマン、カリフラワー、コーン	米、かたくりこ、さとう、マカロニ	油、ノンエッグマヨネーズ
14	木	あぶらあげ、とり肉、たまご	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、しめじ、キャベツ	米、さとう、じゃがいも、かたくりこ	ごま、ごま油、油
15	金	とうにゆう、白いんげん豆、とり肉、だいず、ハム、たら	牛乳、チーズ	にんじん、ブロッコリー、こまつな、ピーマン	たまねぎ、カリフラワー、キャベツ、コーン、マッシュルーム	米、じゃがいも、さとう	油、ホワイトルウ
18	月	とり肉、みそ、あさり、あつあげ、いか	牛乳	こまつな、にら	もやし、コーン、はくさい、しめじ、つきこん	米、さとう、じゃがいも、かたくりこ	ごま油、ごま、油
19	火	あぶらあげ、みそ、うち豆、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、しめじ、こんにゃく、だいこん	米、ほうとう、さとう、かたくりこ	ごま、油
20	水	みそ、がんも、ぶた肉、ちくわ、あつあげ、いか	牛乳、のり	さやいんげん、こまつな、にんじん	こんにゃく、だいこん、キャベツ、もやし	米、じゃがいも、さとう、こむぎこ、かたくりこ	油、アーモンド
21	木	えび、いか、あさり、ベーコン、とり肉、かまぼこ、ミックスビーンズ	牛乳、チーズ	にんじん、トマトジュース、さやいんげん、トマト、赤ピーマン、ブロッコリー	たまねぎ、もも、カリフラワー、キャベツ、コーン、マッシュルーム	米、おぎ、さとう、スポンジケーキ、いちごソース	バター、油、オリーブ油、ホイップクリーム
22	金	みそ、だいず、あつあげ、とり肉、たら	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、しめじ、れんこん、コーン、レーズン、ゆず	米、さけかす、さとう	ノンエッグマヨネーズ

かしわぎき「柏崎ふるさと給食」はじめます!!

12月から柏崎市の郷土料理やご当地料理を毎月何品か給食に出します。今月は7日の『ぜんまい煮』、8日の『おいな汁』です。ぜんまいは春にとれる山菜ですが、乾燥させて冬まで保存することができます。おいな汁は南鯖石地区を中心に食べられている汁物です。

