

2023年度

# 12月 給食だより

柏崎市東部地区  
学校給食共同調理場  
TEL/FAX (25)3204

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。

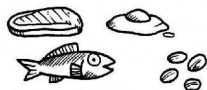


## 12月の給食目標 かぜに負けない食事をしよう

### 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。

月	火	水	木	金
★献立表の見方★ 上段：小学校（中学年） 下段：中学校 左：エネルギー（kcal） 中：たんぱく質（g） 右：塩分（g）	しっかり食べてかぜ風邪に負けないからだづくを作ろう！ キャベツ ねぎ ごぼう だいず	今月の地場野菜 キャベツ ねぎ ごぼう だいず	福神和え 摩揚げのきのこ炒め ごはん さつまいもの味噌汁	1 福神和え 摩揚げのきのこ炒め ごはん さつまいもの味噌汁 603/23.1/2.1 755/27.7/2.5
4 ブロッコリーのサラダ おからのキッシュ風 ごはん お豆とツナのブラウンシチュー	5 オートムポエムの舘布和え メギスのフライ ごはん わかめ汁	6 レモンドレッシングサラダ トマトピーンスープ 小1～2：1/2枚 3～中：1枚 クロックムッシュ風トースト	7 のり酢あえ 五目玉子焼き ごはん ぶりのかす汁	8 ごち旅 岡山 なめたけ味噌和え おかやまデミカツ丼 菜種のばち汁
668/25.3/2.0 825/29.7/2.3	590/24.7/2.2 741/29.5/2.8	660/28.6/3.2 756/32.5/3.7	608/30.7/2.2 760/36.5/2.7	622/26.5/2.0 781/31.9/2.7
11 ひじきの和風マヨサラダ 豚肉のしぐれ煮 ごはん たまご汁	12 ゆかり和え ぶりカツ ごはん なめこの味噌汁	13 フルーツヨーグルト和え マーボー摩揚げ丼 春雨スープ	14 オートムポエムのお浸し 舘のピリ辛焼き ごはん ごま豚汁	15 なっとう和え 鶏と鶏の揚げ煮 ごはん おでん
641/27.5/2.1 804/32.6/2.4	651/26.8/2.2 818/32.2/2.7	668/25.9/2.3 836/30.5/2.9	597/27.2/2.3 752/32.8/2.8	646/29.5/2.4 810/35.1/2.9
18 ばくもく 大根と豚肉のこつてり煮 ししゃものいそべ摩揚げ 小1～4：1本 5～中：2本 ごはん じゃがいものみそ汁	19 切干のごまネースサラダ れんこんバーグ ごはん にら玉スープ	20 みかん 豆かりんとう すき焼きうどん うどん	21 たくあんのおかか和え かぼちゃのチーズ焼き ごはん ゆきみじろ味噌汁	22 チョコムース グリーンサラダ ポテトのミートグラタン ごはん チキンのクリーム煮
628/27.1/2.0 785/32.7/2.4	668/28.2/2.3 831/33.0/2.9	701/27.2/2.2 862/32.5/2.5	620/24.6/2.4 775/29.2/2.8	762/28.2/2.2 925/33.0/2.6
<h3>きれいに手を洗おう!!</h3> <p>石けんをよく泡立てて、手のひらや手の甲をしっかりと洗います。忘れがちな指と指の間、つめ、手首もよく洗って、水で洗い流します！</p>				

# 12月食材料表

2023年12月 柏崎市東部地区学校給食共同調理場

## ～冬至について知ろう！～

冬至ってどんな日なの？



1年で1番昼が短く、夜が長い日のことを言うよ。今年の冬至は12月22日。この日には、ゆずをお風呂にうかべたゆず湯に入り、かぼちゃを食べると1年間元気に過ごせると言われている。給食でも21日にかぼちゃのメニューが出るからお楽しみに！



## ～今月のぱくもぐランチ～

今月のぱくもぐランチは「大根と豚肉のこってり煮」だよ！旬の大根をおいしく食べてもらうために豚肉と一緒によく煮込んで作るんだ。ごはんが進む味を美味しくいただこう！



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、みそ、厚揚げ、あぶらあげ、だいず	牛乳	にんじん、こまつな	たまねぎ、しいたけ、えのきたけ、しょうが、にんにく、だいこん、ねぎ、キャベツ、ふくじんづけ	米、かたくりこ、さとう、さつまいも	油
4	月	ツナ、だいず、たまご、おから、ベーコン	牛乳、チーズ、スキムミルク	にんじん、ほうれんそう、ブロッコリー	たまねぎ、しめじ、レモン汁、コーン、キャベツ	米、じゃがいも	ハヤシルウ、デミグラスソース、バター、生クリーム、油、オリーブ油、アーモンド
5	火	めぎす、とうふ	牛乳、しおこんぶ、わかめ	にんじん、オータムポエム	コーン、たまねぎ、ねぎ、えのきたけ、キャベツ	米、こむぎこ、パンこ、かたくりこ、じゃがいも	油、ごま
6	水	とり肉、ツナ、ミックスビーンズ、ベーコン	牛乳、チーズ	にんじん、トマト	しめじ、たまねぎ、キャベツ、コーン、レモン汁	パン、じゃがいも、さとう	オリーブ油、ホワイトルー、バター
7	木	ツナ、たまご、ぶり、あぶらあげ、みそ、だいず	牛乳、のり、ひじき	にんじん、ほうれんそう	きりほしだいこん、しいたけ、ごぼう、だいこん、ねぎ、はくさい、しめじ、キャベツ	米、じゃがいも、さけかす、さとう	油
8	金	あぶらあげ、とり肉	牛乳、のり	こまつな、にんじん	もやし、なめたけ、ごぼう、たまねぎ、ねぎ、しいたけ、きりほしだいこん	米、そうめん、パンこ、こむぎこ、さとう	ごま、デミグラスソース、油
11	月	かつおぶし、ツナ、だいず、とり肉、ぶた肉	牛乳、ひじき、しらすぼし	にんじん	キャベツ、きゅうり、しらたき、ねぎ、はくさい、まいたけ、ごぼう、たまねぎ、しょうが	米、だまこもち、さとう	ノンエッグマヨネーズ、ごま、油
12	火	とうふ、あぶらあげ、みそ、だいず、ぶり	牛乳	こまつな、にんじん	キャベツ、だいこん、ねぎ、なめこ、しょうが	米、こむぎこ、パンこ、さとう	ごま、油
13	水	ぶた肉、厚揚げ、みそ、だいず	牛乳、スキムミルク、ヨーグルト	チンゲンサイ、にんじん、にら	ねぎ、もやし、えのきたけ、たまねぎ、しいたけ、しょうが、にんにく、たけのこ、パイン、りんご、もも、みかん	米、はるさめ、さとう、かたくりこ、カクテルゼリー	油、ごま油
14	木	かつおぶし、さば、とうふ、ぶた肉、みそ、だいず	牛乳	こまつな、オータムポエム、にんじん	キャベツ、コーン、しょうが、だいこん、ねぎ、つきこん、ごぼう	米、さとう、かたくりこ、じゃがいも	ごま油、ねりごま、ごま
15	金	とり肉、なっとう、かつおぶし、がんも、ちくわ	牛乳、こんぶ	こまつな、にんじん	しょうが、たくあん、こんにゃく、だいこん	米、かたくりこ、さとう、くるまふ、さといも	油、ごま
18	月	あぶらあげ、みそ、だいず、ぶた肉	牛乳、ししゃも、青のり	こまつな、にんじん、さやいんげん	たまねぎ、ねぎ、えのきたけ、こんにゃく、だいこん	米、じゃがいも、てんぷらこ、かたくりこ、さとう	ごま、油
19	火	ツナ、とうふ、たまご、豆乳、ぶた肉、とり肉、おから	牛乳	こまつな、にんじん、にら	コーン、きりほしだいこん、たまねぎ、えのきたけ、たけのこ、しょうが、れんこん	米、かたくりこ、パンこ、さとう	ごま、ノンエッグマヨネーズ
20	水	だいず、やきどうふ、ぶた肉	牛乳、かたくちいわし	にんじん	しらたき、ねぎ、はくさい、えのきたけ、みかん	うどん、かたくりこ、さつまいも、さとう	ごま、アーモンド、油
21	木	かつおぶし、ぶた肉、とり肉	牛乳、チーズ、ひじき、ぼっば	こまつな、にんじん、かぼちゃ	キャベツ、たくあん、だいこん、ねぎ、えのきたけ、たまねぎ	米、白玉もち、さとう	ごま油、油
22	金	とり肉、ベーコン、ぶた肉	牛乳、チーズ	にんじん、ブロッコリー、トマト	はくさい、しめじ、たまねぎ、キャベツ、パセリ粉	米、じゃがいも、チョコレートムース	バター、ベシャメルソース、オリーブ油、油