

2024年度

12月 給食だより

柏崎市北部地区
学校給食共同調理場
TEL/FAX (21)0008

12月は1年をしめくくる大切な月です。これからの季節は、楽しい行事がたくさんあります。
何かと慌ただしい時期なので、体調を崩しやすくなります。規則正しい生活とバランスのとれた
食事で、寒い冬を乗り切りましょう。

市のホームページ
からも見てね

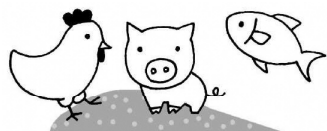


12月の給食目標

かぜに負けない食事をしよう

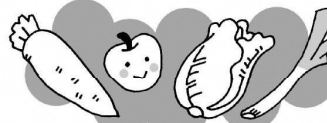
★ 冬を元気に過ごすための栄養 ★

たんぱくしつ



筋肉、血液、髪など体を作るもとになります。
病気やケガに対する免疫機能を高めます。肉、
魚、卵などに多く含まれています。

ビタミンC



ストレスをはね返し、病気に対する抵抗力を
高めます。体に蓄えておくことができないの
で、毎日欠かさずとりましょう。新鮮な野菜や
果物に多く含まれています。

栄養バランスのよい食事と共に、十分な睡眠、適度な運動、心を心がけましょう。

ビタミンA



皮膚や口、鼻の粘膜を強くし、ウイルスが体
の中に入ってくるのを防ぎます。色の濃い緑黄
色野菜に多く含まれています。

脂質



少しの量でたくさんのエネルギーになり、
体を温めます。とりすぎに注意して上手に使
いましょう。油やバター、マヨネーズに多く含
まれています。

12月のこんだて表



北部地区学校給食共同調理場

月	火	水	木	金
2	3	4	5	6
ポテト サラダ	きのこチミ ハンバーグ	さつまいも りんこの 蒸しパン	こんこん サラダ	ブロッコリー の和風サラダ
ごはん	ごはん	うどん	ごはん	ごはん
659/26.9/2.0 834/32.5/2.9	679/31.1/2.2 851/37.3/2.8	715/27.0/2.4 842/31.5/2.8	589/19.4/2.2 761/23.6/3.1	593/25.2/1.9 761/32.2/2.4
かしわぎの食育5か条献立				
9	10	11	12	13
ヨーグルト	たくあん あえ	レモン ドレッシング サラダ	もやし ナムル	りんご
うま煮 （麦ごはん）	ごはん	リボン パスタ スープ	ごはん	チキンカレー （麦ごはん）
601/26.1/1.6 758/30.6/2.1	600/24.9/2.2 782/32.5/2.8	621/26.4/2.6 786/32.0/3.4	610/23.8/2.1 773/28.7/2.6	645/19.9/2.2 834/24.1/2.8
16	17	18	19	20
こまつな 小松菜の そぼろ炒め	きりざい	さつまいも の ごまあえ	ごもく 五目あえ	ゆず昆布 あえ
ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
598/23.0/2.2 750/27.8/2.5	582/24.5/1.2 724/29.6/1.6	663/27.7/2.1 840/33.2/2.4	624/25.9/2.2 791/31.2/2.6	543/25.8/2.8 688/31.2/3.5
23	今月の ばくもぐランチ 19日「大根の カレー煮」だよ！		12/3はかしわぎの 食育5か条献立	今月の地場産物
もみの木 サラダ	クリスマス デザート		和食で栄養バランス ◎（にじゅうまる）	大豆 キャベツ にんじん
588/18.8/2.3 724/22.2/2.9	冬休み前最終日			※天候や収穫量により使用 できない場合があります。

年末年始も元気にすごそう！

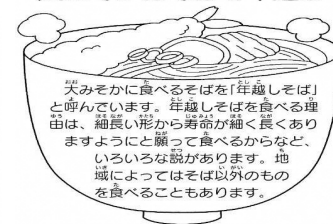
冬休みの食生活

食べすぎや夜食のとりすぎ、不規則な食生活に気をつけよう



大みそかはそばで年越し

大みそかに食べるそばを「年越しそば」と呼んでいます。年越しそばを食べる理由は、細長い形から寿命が細く長くありますようにと願って食べるからなど、いろいろな説があります。地域によってはそば以外のものを食べることもあります。



冬至って何？

冬至とは、1年の中でもっとも昼が短く、夜が長い日です。次第に短くなっていった日が、冬至をすぎると長くなることから、「太陽がよみがえる日」と考えられていました。冬至にかぼちゃを食べたりゆず湯に入ったりする風習があります。冬至にかぼちゃを食べると脳の血管の病気やかぜを予防するといわれています。



＊給食では20日(金)にかぼちゃとゆずを使った冬至献立を実施します。
残さず食べて元気にすごしましょう！

がんばれ！受験生！

試験前からかぜ予防を！



運動



睡眠・休養



手洗い



食事



うがい

副菜

主食

汁物

主菜

食育パズル

①

②

③

④

⑤

バ

ス

よ

ベ

よ

ヒントを見て縦に言葉を入れましょう。
太枠の中に言葉があらわれます。

- ① 写真を撮る道具。
- ② 洋服などに使われる留め具。
- ③ スニーカー、サンダル、ブーツなどのこと。
- ④ 食材を包丁で切る時に下に置くもの。
- ⑤ 遠足の時などに食べるごはん。

①

②

③

④

⑤

⑥

せ

け

で

を

あ

け

- ① 大豆からつくったねばねばの食べ物。
- ② 二分の一のこと。
- ③ 寒い時に手にはめるもの。
- ④ 卵の真身。
- ⑤ 温かさや冷たさの度合い。
- ⑥ 体を動かすこと。

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・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
2	月	ハム、ぶた肉、とり肉、とうふ、こうやどうふ、ウィンナー	牛乳	にんじん、こまつな	きゅうり、コーン、しめじ、エリンギ、たまねぎ、かぶ、キャベツ	米、じゃがいも、さとう	ノンエッグマヨネーズ、油、デミグラスソース
3	火	さめ、みそ、だいず、とうふ、ぶた肉、あぶらあげ、うち豆、とり肉	牛乳、ひじき	にんじん、さやいんげん	しょうが、だいこん、はくさい、ごぼう、つきこん	米、かたくりこ、じゃがいも、さとう	油
4	水	みそ、あぶらあげ、肉だんご、とうにゅう	牛乳、ちりめん	にんじん、こまつな	もやし、しらたき、ねぎ、はくさい、えのきたけ、りんご	うどん、さとう、ホットケーキミックス、さつまいも	ごま
5	木	たまご、とうふ、あぶらあげ	牛乳	にんじん、こまつな	だいこん、えのきたけ、なめこ、ねぎ、キャベツ、れんこん	米、さとう、かぼちゃコロッケ	油、ごま油
6	金	あつあげ、ぶた肉、みそ、とうふ、あぶらあげ、だいず、ベーコン	牛乳、のり	にんじん、ブロッコリー	しょうが、ねぎ、なめこ、たまねぎ	米、かたくりこ、さとう、さといも	油、ごま
9	月	たまご、ベーコン、あつあげ、ぶた肉	牛乳、ヨーグルト	チンゲンサイ、にんじん、こまつな	コーン、ねぎ、はくさい、たまねぎ、しょうが、メンマ、きくらげ	米、むぎ、かたくりこ、じゃがいも	油
10	火	さば、みそ、あぶらあげ、とり肉	牛乳	にんじん、かぼちゃ	キャベツ、きゅうり、たくあん、しょうが、はくさい、ねぎ、ごぼう	米、さとう、ほうとう	ごま
11	水	こうやどうふ、とり肉、とうにゅう、ウィンナー	牛乳、チーズ	ブロッコリー、にんじん	たまねぎ、えだまめ、きゅうり、キャベツ、コーン、レモン汁、しめじ	パン、いちごジャム、こめこ、さとう、マカロニ、じゃがいも	油、オリーブ油
12	木	とり肉、レバー、とうふ	牛乳、わかめ	こまつな、にんじん	ねぎ、しょうが、にんにく、もやし、きりぼしだいこん、はくさい、たまねぎ	米、かたくりこ、じゃがいも、さとう	ごま油、油、ごま
13	金	とり肉、だいず	牛乳	赤ピーマン、にんじん、トマト、ピーマン	キャベツ、きゅうり、こんにゃく、たまねぎ、しょうが、にんにく、りんご	米、むぎ、じゃがいも	油、アーモンド、カレールウ
16	月	あぶらあげ、みそ、だいず、なっとう、ぶた肉	牛乳	にんじん、のざわなづけ、こまつな	ねぎ、はくさい、たくあん、たまねぎ、れんこん	米、さといも、ミルメークコーヒー	ごま、ごま油、油
17	火	ハム、とうふ、ぶた肉	牛乳、くきわかめ、ししゃも	にら、にんじん	きゅうり、もやし、しょうが、たまねぎ、メンマ、にんにく、しいたけ	米、さとう、はるまきのかわ、こむぎこ、かたくりこ	ごま、油、ごま油
18	水	たまご、だいず、ウィンナー、みそ、あつあげ、とり肉	牛乳	にんじん、ブロッコリー	たまねぎ、えだまめ、だいこん、えのきたけ、ごぼう、コーン	米、さとう、さつまいも	油、ごま
19	木	いか、ぶた肉、あぶらあげ	牛乳、ひじき	こまつな、にんじん、さやいんげん	もやし、コーン、にんにく、だいこん、たまねぎ、ねぎ、つきこん、しいたけ	米、さとう、かたくりこ	ごま油、油、カレールウ
20	金	だいず、あつあげ、さけ、みそ	牛乳、わかめ、しおこんぶ、ヨーグルト	にんじん、こまつな、かぼちゃ	えのきたけ、きゅうり、キャベツ、たまねぎ、しょうが、にんにく、ゆず果汁	米	ごま油
23	月	とり肉、ベーコン	牛乳、わかめ、チーズ	にんじん、赤ピーマン、ブロッコリー	たまねぎ、グリーンピース、コーン、キャベツ、カリフラワー	米、じゃがいも、さとう、クリスマスデザート	油