

2024年度

# 12月 給食だより

柏崎市南部地区  
学校給食共同調理場  
TEL 21-0900  
FAX 22-6866

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



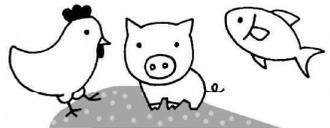
12月の給食目標

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



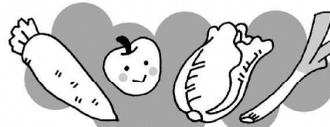
筋肉、血液、髪など体を作るものになります。病気やケガに対する免疫機能を高めます。肉、魚、卵などに多く含まれています。

## 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。

## 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。

## 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。

栄養バランスのよい食事と共に、十分な睡眠、適度な運動を心がけましょう。

# 12月 こんだて表

月	火	水	木	金
2 みかん 白米のコーラー 冬野菜カレー(麦ごはん) 622/21.8/2.2 780/25.9/2.8	3 海藻サラダ 鶏肉のトマトチーズ焼き ごはん ABCスープ 623/26.1/2.2 781/30.8/2.8	4 かぼちゃのマヨサラダ 厚揚げのみそ炒め ごはん 塩とり五目汁 623/22.9/1.4 782/27.0/1.8	5 のり さばのソース煮 ごはん なめこのみそ汁 624/27.6/2.1 780/32.8/2.4	6 切干サラダ かみかみそぼろ丼(麦ごはん) すいとん汁 608/24.7/2.4 769/29.3/2.8
枇杷島小6-1作成献立				
9 だいこんサラダ レバーのなかよしあえ ごはん お湯スープ 638/26.5/2.2 803/31.3/2.5	10 ブロッコリーとれんこんのサラダ カレームニエル ごはん ポトフ 649/26.9/2.1 815/32.0/2.5	11 さつまいもどりのむしあん 中華あえ 中華めん マーボーラーメンスープ 668/28.1/3.2 832/34.0/3.9	12 ごまあえ 干草焼き ごはん すき焼き風煮 621/27.8/2.2 780/33.0/2.6	13 ヨーグルト おからサラダ 揚げ鮭ごはん 冬野菜のほかほか汁 650/26.3/2.6 811/30.9/3.1
新道小6年生作成献立				
16 かぶとキャベツのごまあえ ぶりのから揚げ ゆかりごはん 冬野菜のみそ汁 669/27.6/2.5 839/32.5/3.1	17 チャブチェ れんこんシュウマイ ごはん 豆乳納豆スープ 608/24.4/1.9 766/29.3/2.3	18 お豆のサラダ はちみつレモントースト 冬野菜のシチュー 651/25.7/2.6 803/30.5/3.5	19 じゃこサラダ かぼちゃコロッケ ごはん 大根のカレー煮 625/22.9/2.5 805/27.3/3.4	20 かぶのピリうま漬 白身魚のゆず風味 ごはん 冬至鍋 623/26.1/2.2 780/30.9/2.5
枇杷島小6-2作成献立				
23 クリスマスデザート もみの木サラダ いろいろピラフ ミネストローネ 620/20.6/2.5 763/23.8/2.9	クリスマス献立 *献立は都合により変更させていただきます。ご了承ください。 クリスマス献立 全校欠食の学校・行事など		12月12日は かしわざきの食育5か条献立 和食で栄養バランス◎ 12/19 ぼくもぐランチ 大根のカレー煮 旬の大根をたっぷり使っています。カレー味で、体もほかほか温まります。	
12/20 冬至献立 12月21日は冬至です。冬至は1年のうちで、もっとも昼が短く、夜が長い日です。この日にかぼちゃ(なんきん)などの「ん」のつくものを食べたり、ゆず湯に入ったりすると、かぜをひかないと言われています。20日の冬至鍋には、かぼちゃ(なんきん)の他に、「ん」のつく食べ物6種類入っています。探しながら食べてください。			12月地場産物 米、大豆 キャベツ ※天候や収穫量により使用できない場合があります	
12/20 冬至献立 12月21日は冬至です。冬至は1年のうちで、もっとも昼が短く、夜が長い日です。この日にかぼちゃ(なんきん)などの「ん」のつくものを食べたり、ゆず湯に入ったりすると、かぜをひかないと言われています。20日の冬至鍋には、かぼちゃ(なんきん)の他に、「ん」のつく食べ物6種類入っています。探しながら食べてください。			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長く長くなりますようにと願って食べるからなど、いろいろなお話があります。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。	



## アイデアいっぱい献立が登場!

12月は枇杷島小学校と新道小学校の6年生が考えた冬にぴったりの給食の献立が登場します。栄養バランスなど献立作成のポイントを勉強し、献立づくりに挑戦しました。今が旬の魚や野菜がたっぷり使われています。お楽しみに♪

### ◆12/3 枇杷島小6-1の献立◆

- ごはん
- 鶏肉のトマトチーズ焼き
- 海藻サラダ
- ABCスープ
- 牛乳



### ◆12/10 新道小6年生の献立◆

- ごはん
- カレームニエル
- ブロッコリーとれんこんのサラダ
- ポトフ
- 牛乳



### ◆12/16 枇杷島小6-2の献立◆

- ゆかりごはん
- ぶりのから揚げ
- かぶとキャベツのごまあえ
- 冬野菜のみそ汁
- 牛乳



1月の給食に半田小学校の6年生が考えてくれた献立が登場します。お楽しみに!



## かしわざきの食育5か条献立

「かしわざきの食育5か条」とは、望ましい食習慣を「かしわざき」の頭文字で表したものです。毎月1回、食育5か条にちなんで献立を行うので、ぜひ、覚えてください!

12月のテーマは、「わ:和食で栄養バランス◎」です。

わ



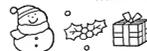
和食で  
栄養バランス◎

12/12の給食は、和食の献立です。ごはんを主食に、主菜・副菜・汁物をそろえた栄養バランスのよい献立となっています。どのおかずも残さずいただきます。



# 12月の食材料表

◇給食だよりは市のHPでもご覧いただけます。検索:柏崎市HPトップ画面>子育て・教育>教育>学校給食>学校給食だより



2024年12月 柏崎市南部地区学校給食共同調理場

日	曜	はたらき					
		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
2	月	だいず、ぶた肉、ハム	牛乳、スキムミルク、チーズ	にんじん、ブロッコリー	だいこん、たまねぎ、にんにく、しょうが、れんこん、はくさい、コーン、きゅうり、みかん	米、むぎ、じゃがいも	油、カレールウ
3	火	とり肉、ウィンナー、いか	牛乳、チーズ、くきわかめ、海藻ミックス	にんじん	たまねぎ、にんにく、キャベツ、もやし、きゅうり	米、マカロニ、じゃがいも	油、オリーブ油
4	水	厚揚げ、みそ、ぶた肉、ハム、とり肉	牛乳	にら、かぼちゃ、ほうれんそう、にんじん	たまねぎ、しょうが、にんにく、きゅうり、はくさい、ねぎ、しいたけ、つきこん	米、かたくりこ、さとう、じゃがいも	油、ごま油、ノンエッグマヨネーズ
5	木	さば、あぶらあげ、みそ、だいず、とうふ	牛乳、のり	こまつな	しょうが、だいこん、ねぎ、なめこ、もやし	米、さとう、じゃがいも	アーモンド
6	金	ぶた肉、いりたまご、あぶらあげ、とり肉	牛乳、くきわかめ	にんじん、こまつな	えだまめ、しょうが、ねぎ、はくさい、ごぼう、きゅうり、コーン、きりぼしだいこん、キャベツ	米、むぎ、さとう、さつまいも、すいとん	油、ごま油、ごま
9	月	ハム、レバー、とり肉、たまご、かまぼこ、とうふ	牛乳	にんじん、ほうれんそう	だいこん、コーン、しょうが、ねぎ、えのきたけ、なめこ、たけのこ、きゅうり	米、さつまいも、さとう、かたくりこ	油、ごま油
10	火	たら、ウィンナー	牛乳、チーズ	ブロッコリー、にんじん	きゅうり、コーン、れんこん、キャベツ、たまねぎ	米、こむぎこ、じゃがいも	マーガリン、ごまノンエッグマヨネーズ
11	水	ぶた肉、みそ、とうふ、やきぶた、とうりゅう	牛乳、かんてん	にら、にんじん	たまねぎ、ねぎ、メンマ、しょうが、にんにく、しいたけ、きゅうり、もやし、きくらげ、りんごかん	中華めん、かたくりこ、さとう、さつまいも、ホットケーキミックス	油、ごま油、ごま
12	木	やきとうふ、ぶた肉、とり肉、たまご、だいず	牛乳	にんじん、さやいんげん、ほうれんそう	しらたき、ねぎ、はくさい、たまねぎ、しいたけ、たけのこ、キャベツ、もやし	米、くるまふ、さとう	油、ごま
13	金	さけ、みそ、だいず、あぶらあげ、ぶた肉、ハム、おから	牛乳、ヨーグルト	にんじん、こまつな	コーン、ねぎ、えだまめ、はくさい、しょうが、ごぼう、れんこん、キャベツ、きゅうり	米、かたくりこ、さといも、さけかす	油、ノンエッグマヨネーズ
16	月	ぶり、みそ、だいず、とうふ	牛乳、わかめ	こまつな、にんじん	かぶ、キャベツ、しょうが、だいこん、ねぎ、はくさい	米、さとう、かたくりこ、さといも、こむぎこ	油、ごま
17	火	ぶた肉、とり肉、とうふ、とうりゅう、ベーコン	牛乳	にんじん、きぬさや、チンゲンサイ	たまねぎ、しょうが、コーン、れんこん、もやし、きくらげ、にんにく、たけのこ、はくさい	米、しゅうまいのかわ、かたくりこ、さとう、はるさめ、じゃがいも	油、ごま油、ごま
18	水	とり肉、とうりゅう、ハム、ミックスビーンズ	牛乳、スキムミルク、チーズ	にんじん、ブロッコリー	たまねぎ、はくさい、キャベツ、きゅうり、コーン、レモン汁	パン、さとう、はちみつ、さつまいも	油、マーガリン、ベシャメルソース、ホワイトルー
19	木	ツナ、ぶた肉、厚揚げ	牛乳、ちりめん	にんじん	キャベツ、きゅうり、コーン、だいこん、たまねぎ、ねぎ、つきこん	米、さとう、かぼちゃコロッケ	油、ごま、カレールウ
20	金	みそ、ぶた肉、たら、だいず	牛乳、しおこんぶ	にんじん、かぼちゃ、さやいんげん、ブロッコリー	だいこん、つきこん、れんこん、しょうが、きゅうり、かぶ、ゆず果汁	米、うどん、かたくりこ、さとう	油
23	月	とり肉、ベーコン	牛乳、チーズ	にんじん、赤パプリカ、ブロッコリー、トマト	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、さとう、マカロニ、じゃがいもクリスマスケーキ	油