

2024年度

12月 給食だより

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

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、心を心がけましょう。

12月 こんだて表

月	火	水	木	金
2 こんこん サラダ かぼちゃの 焼きコロッケ ごはん 淡雪 スープ 661/23.7/2.5 816/28.3/3.0	3 磯マヨ サラダ 鶏たま丼 いものこ 汁 698/29.0/2.1 860/34.7/2.6	4 じゃこの ごまあえ りんご 蒸しパン うどん ちゃんこ うどん汁 748/32.2/2.2 896/38.1/2.6	5 カラフル マリネ 白身魚の チリソース ごはん かき玉 みそ汁 631/30.5/2.1 784/36.7/2.8	6 春雨 おからde サラダ ナゲット ゆかり 大根の みそ汁 692/28.2/1.9 862/34.9/2.5
9 きりざい 回鍋肉 ごはん しらたき 汁 599/27.4/2.5 759/33.2/3.0	10 たくあん あえ さばの しょうが煮 ごはん ほうとう 汁 674/31.4/2.7 827/37.5/3.3	11 キャロット サラダ 豆乳 キッシュ チョコチップ パン 旬菜 スープ 679/30.1/2.3 826/36.7/2.8	12 茎わかめ のサラダ ししゃもの パリパリ揚げ ごはん 豆腐の 中華煮 641/27.5/2.2 812/34.7/3.0	13 ポテト きのこ サラダ バーグ ごはん かぶの コンソメ スープ 670/30.1/1.9 827/36.3/2.6
16 もやし ナムル とり肉とポテト の中華あえ ごはん わかめ スープ 637/25.8/2.3 807/31.3/2.9	17 即席漬け ぶりカツ ごはん 沢煮碗 698/32.1/2.0 855/38.1/2.5	18 五目 あえ いかの ガーリック揚げ ごはん 大根の カレー煮 682/31.5/2.6 861/38.5/3.5 ばくもぐランチ	19 もみの木 クリスマス デザート サラダ クリスマス ピラフ 野菜 スープ 698/32.3/2.5 892/39.4/3.2	20 冬至 ゆず塩 から揚げ ごはん かす汁 722/31.0/2.1 888/37.3/2.6
23 ガルバンソ サラダ みかん バターチキン カレー 760/25.0/2.6 923/30.5/3.3 二田小欠食	12/10 かしわざき 食育5か条給食 わ わしよく 和食で えいよう 栄養バランス◎ 12/18 ばくもぐランチ 12月のばくもぐランチは、冬に美味しい大根を 使った『大根のカレー煮』です。旬の食材のうま 味がぎゅっと詰まった煮物です。楽しみにしてい てください。 主・主・主・主・主 主・主・主・主・主 主・主・主・主・主 主・主・主・主・主 主・主・主・主・主			

★給食のメニューから★

ゆず塩からあげ

20日に登場!!

- <材料(4人分)>
- ・鶏もも切り身:4切(コロコロサイズでもよいです)
 - ・おろししょうが:小さじ1/3
 - ・しょうゆ:小さじ2強
 - ・さとう:小さじ1/2
 - ・ゆず果汁:小さじ1弱
 - ・酢:小さじ2/3
 - ・料理酒:小さじ2
 - ・塩こうじ:小さじ2弱
 - ・こしょう:少々
 - ・片栗粉:適量
 - ・揚げ用油:適量

<作り方>

- ①鶏肉にしょうが、塩こうじ、こしょうで下味をつ
ける。(20分以上)
 - ②①に片栗粉をまぶして油で揚げる。
 - ③タレの材料を煮立てて味を調整する。
 - ④②に③のタレをからめて完成!
- ※ゆず果汁の代わりにレモン果汁でも美味しく
作れます。

タ
レ
の
材
料

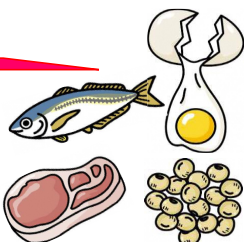


しょくじでめんえきりょく 食事de免疫力アップ!

めんえきりょく 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!

たんぱく質はたらだをつくるもとになります。しっかりと筋肉がでけるとたら打も温まります。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。



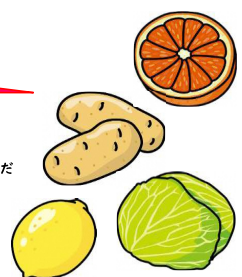
②お腹の中をピカピカに!

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、免疫にかか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。体の中で蓄えておけないので、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る働きです。『免疫力は』、免疫の防御能力の強さのことです。



12月材料表

2024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	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	ベーコン、らんばく、かまぼこ、とうふ、あぶらあげ	牛乳、チーズ、ひじき	かぼちゃ、にんじん、こまつな	たまねぎ、えのきたけ、なめこ、たけのこ、だいこん、きゅうり、れんこん、コーン	米、パンこ、かたくりこ、さとう	油、バター、ごま油
3	火	きんしたまご、とり肉、厚あげ、ぶた肉	牛乳、のり	こまつな、にんじん、ほうれんそう、さやいんげん	たまねぎ、つきこん、ごぼう、ねぎ、キャベツ、コーン、ぶなしめじ、まいたけ	米、むぎ、さとう、さといも	油、マヨネーズ
4	水	みそ、油あげ、とり肉、とうにゅう	牛乳、ちりめん	にんじん、こまつな、ブロッコリー	りんご、キャベツ、えのきたけ、はくさい、ぶなしめじ、ねぎ、レーズン	うどん、かたくりこ、さつまいも、さとう、ホットケーキミックス	ごま油、ごま、油
5	木	タラ、たまご、みそ、だいず、厚あげ、いか、とり肉	牛乳、チーズ	さやいんげん、こまつな、にんじん	ねぎ、たまねぎ、だいこん、キャベツ、きゅうり、コーン、はくさい	米、じゃがいも、かたくりこ、さとう	油、ごま油、オリーブ油
6	金	たまご、おから、とり肉、だいず、みそ、厚あげ	牛乳、スキムミルク、ひじき、わかめ	さやいんげん、にんじん、こまつな	たまねぎ、だいこん、ねぎ、えのきたけ、はくさい、コーン、もやし	米、かたくりこ、はるさめ	マヨネーズ、油、ごま油、ごま
9	月	なっとう、みそ、ぶた肉、とうふ	牛乳、ひじき	にんじん、のぎわなづけ、ピーマン、こまつな	たくあん、キャベツ、たまねぎ、しらたき、だいこん	米、さとう、かたくりこ、じゃがいも	ごま、ごま油、油
10	火	さば、あぶらあげ、みそ、ぶた肉	牛乳	にんじん、かぼちゃ、こまつな	キャベツ、きゅうり、たくあん、はくさい、ねぎ、ぶなしめじ、うめびしお	米、くろざとう、ほうとう	ごま
11	水	とり肉、たまご、ウインナー、とうにゅう、だいず	牛乳、チーズ	ほうれんそう、にんじん、ブロッコリー	コーン、カリフラワー、キャベツ、きゅうり、パイン、はくさい、だいこん、たまねぎ	チョコチップパン、さとう、みかんゼリー	油、オリーブ油
12	木	ハム、とり肉、とうふ、あさり	牛乳、ししゃも、チーズ、青のり、くきわかめ	にんじん、にら	にんにく、もやし、キャベツ、はくさい、たまねぎ、コーン、ぶなしめじ、たけのこ	米、さとう、かたくりこ、はるまきのかわ	ごま、ごま油、油
13	金	とり肉、たまご、ぶた肉、だいず、とうふ、ベーコン、こうやどうふ	牛乳、ひじき	こまつな、にんじん	きゅうり、コーン、レーズン、たまねぎ、キャベツ、かぶ、マッシュルーム、まいたけ、カリフラワー	米、じゃがいも、パンこ、さとう	マヨネーズ、油、デミグラスソース、オリーブ油
16	月	とり肉、きんしたまご、厚あげ、やきぶた	牛乳、わかめ、しおこんぶ	こまつな、にんじん	ねぎ、もやし、キャベツ、たまねぎ、しらたき	米、かたくりこ、さとう、じゃがいも	ごま油、油、ごま
17	火	みそ、たまご、ぶり、ぶた肉、あさり	牛乳、しおこんぶ	こまつな、にんじん、ほうれんそう	かぶ、ごぼう、ねぎ、えのきたけ、しらたき、たけのこ、キャベツ	米、パンこ、こむぎこ、さとう、かたくりこ	油、ごま、ごま油
18	水	いか、とり肉、厚あげ、ちくわ、かつおぶし、たまご、みそ	牛乳、ひじき	さやいんげん、にんじん、こまつな、きぬさや	だいこん、たまねぎ、つきこん、ぶなしめじ、キャベツ	米、こむぎこ、かたくりこ	油、カレールウ、ごま、ごま油
19	木	かまぼこ、とり肉、えび、いか、あさり、ベーコン、ミックスビーンズ	牛乳、チーズ	赤ピーマン、にんじん、ブロッコリー、トマト、トマトジュース、さやいんげん	キャベツ、コーン、たまねぎ、カリフラワー、マッシュルーム、もも	米、むぎ、さとう、イチゴソース、スポンジケーキ	油、オリーブ油、ホイップクリーム、バター
20	金	とり肉、厚あげ、みそ、だいず	牛乳	にんじん、かぼちゃ、こまつな	ゆず、コーン、レーズン、ごぼう、だいこん、ねぎ、はくさい、れんこん	米、かたくりこ、こむぎこ、さとう、さけかす	油、マヨネーズ
23	月	とり肉、だいず、ハム、ひよこ豆	牛乳、脱脂粉乳、ヨーグルト	ほうれんそう、トマト、にんじん	たまねぎ、レーズン、キャベツ、きゅうり、コーン、みかん	米、じゃがいも	生クリーム、バター、カレールウ、油