

2024年度

# 12月 給食だより

柏崎市西部地区  
学校給食共同調理場  
TEL/FAX (22)9563

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 ★

## たんぱく質



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C



ストレスをね返し、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。

## 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。

栄養バランスのよい食事と共に、十分な睡眠、適度な運動、心がけましょう。

# 12月 こんだて表

月	火	水	木	金
2	3	4	5	6
かぼちゃの マヨサラダ	ゆかりあえ	みかん	チャブチェ	のりナッツ
あつ厚揚げの みそ炒め	ぶりとお根 のうま煮	白菜の コルスロー	れんこん シウマイ	さばの ソース煮
ごはん	ごはん	冬野菜カレー (麦ごはん)	ごはん	ごはん
塩とり 五白汁	真だくさん 汁		豆乳 中華スープ	なめこの みそ汁
618/25.5/1.6 777/30.2/2.1	608/25.2/2.1 762/29.8/2.5	645/21.7/1.9 808/25.6/2.3	627/26.8/2.3 792/32.0/2.8	632/28.9/2.2 790/34.4/2.6
9	10	11	12	13
キャベツ ソテー	おから サラダ	さつまいも りんご 蒸しパン	ごまあえ	だいこん サラダ
タンダー チキン	揚げ ごはんと 揚げ	中華あえ 中華めん	千草焼き	レバーの 仲よしあえ
ごはん	ごはんと 揚げ	マーボー ラーメン スープ	ごはん	ごはん
和風 ポトフ	冬野菜の ほかほか汁		すき焼き 風	あけ スー
619/27.1/2.2 773/32.1/2.6	609/25.0/2.2 773/30.0/2.9	696/30.6/3.2 863/37.0/3.8	613/29.9/2.1 769/35.8/2.5	624/26.0/2.5 782/30.7/2.8
16	17	18	19	20
磯マヨネーズ あえ	ひじき サラダ	お豆の サラダ	じゃこ サラダ	ぶりうま 漬
しゃきしゃき そば	じゃがいも のみそ汁	はちみつ レモン トースト	ごまあえ	白身魚の ゆず風味
ごはんと そば	ごはんと うすくず 汁	冬野菜の シチュー	ごまあえ	ごまあえ
649/24.5/2.5 815/28.9/3.0	658/24.7/2.3 834/29.6/2.8	662/25.5/2.6 834/30.4/3.6	641/28.1/2.5 801/33.3/3.0	629/27.3/2.3 789/32.3/2.7
23		12/12	12/19	
クリスマス カップケーキ	もみの木 サラダ	かしわさきの食育 5か条献立	ぼくもランチ 大根のカレー煮	
	いろいろ ピラフ	わ	旬の大根をカレー味 の煮物にしました。体 が温まる冬のおすすめ 料理です。	
	ミネスト ローネ	和食で 栄養バランス		
	622/20.6/2.5 769/24.0/2.9			
	クリスマス献立			
		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日の冬至なべには、かぼちゃ(なんきん)の他に、「ん」のつく食べ物が6種類入っています。探しながら食べてくださいね。		
		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。		

\*献立は都合により変更させていただく可能性があります。ご了承ください。

小：1杯 - たんぱく質/塩分  
中：1杯 - たんぱく質/塩分  
大：1杯 - たんぱく質/塩分  
※全校児童の学校・行事など



12月食材料表

もうすぐ冬休みです。冬休みにはクリスマスや大晦日、お正月などの行事がありますね。ついつい夜更かしをしたり、食べ過ぎてしまったりすることがあるかもしれません。体調を崩さないために、冬休みもいつもの生活リズムを意識して、健康的な生活を送りましょう。

★寒さに負けない！冬休みの生活習慣★

①早寝しよう

②早起きしよう

③朝ごはんを食べよう

④手洗いをしよう

⑤うがいをしよう

⑥暴飲暴食はやめよう

冬休みに入っても、学校がある日と同じように、早寝・早起き・バランスあまこころを心がけて、かせ予防のために手洗い、うがいを徹底しましょう。

日	月	からだ 体をつくる(赤)		からだ 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
主な食品		豆腐・たまご・鶏な・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	とり肉、ハム、あつあげ、みそ、ぶた肉	牛乳	にんじん、こまつな、かぼちゃ、にら	ねぎ、はくさい、つきこん、しいたけ、きゅうり、たまねぎ	米、じゃがいも、さとう、かたくりこ	ごま油、ノンエッグマヨネーズ、油
3	火	とうふ、みそ、だいず、ぶり	牛乳	にんじん、さやいんげん	だいこん、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、えのきたけ、つきこん、ごぼう	米、じゃがいも、かたくりこ、さとう	ごま、油
4	水	ハム、だいず、ぶた肉	牛乳、スキムミルク、チーズ	にんじん、フロccoliリー	きゅうり、はくさい、コーン、だいこん、たまねぎ、りんご、れんこん、みかん	米、むぎ、じゃがいも	油、カレールウ
5	木	とうにゅう、やきぶた、ぶた肉、とり肉、とうふ、こうやとうふ	牛乳	こまつな、にんじん	たまねぎ、はくさい、もやし、えだまめ、きくらげ、たけのこ、コーン、れんこん	米、じゃがいも、さとう、はるさめ、しゅうまいのかわ、かたくりこ	ごま、油、ごま油
6	金	あぶらあげ、みそ、だいず、とうふ、さば	牛乳、のり	こまつな、にんじん	だいこん、ねぎ、なめこ、もやし、しょうが	米、じゃがいも、さとう	アーモンド
9	月	ウインナー、あつあげ、とり肉、ベーコン	牛乳、ヨーグルト	にんじん、さやいんげん	だいこん、つきこん、キャベツ、コーン	米、じゃがいも	油
10	火	さけ、あぶらあげ、みそ、だいず、ぶた肉、おから、ハム	牛乳	にんじん、こまつな	ねぎ、えだまめ、コーン、はくさい、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
11	水	やきぶた、ぶた肉、みそ、とうふ、とうにゅう	牛乳、かんてん	にら、にんじん	きゅうり、もやし、きくらげ、たまねぎ、ねぎ、メンマ、しいたけ、りんごかん	中華めん、さとう、かたくりこ、米粉パンケーキミックス、さつまいも	ごま、ごま油、油
12	木	とり肉、たまご、だいず、とうふ、ぶた肉	牛乳	こまつな、にんじん、さやいんげん、しゅんぎく	キャベツ、たまねぎ、しらたき、ねぎ、はくさい、えのきたけ	米、さとう	ねりごま、ごま、油
13	金	たまご、かまぼこ、とうふ、レバー、とり肉、ハム	牛乳	こまつな、にんじん	ねぎ、えのきたけ、なめこ、たけのこ、きゅうり、だいこん、コーン	米、かたくりこ、さつまいも、さとう	ごま油、油
16	月	ぶた肉、だいず、あぶらあげ、みそ	牛乳、のり、わかめ	にんじん、こまつな	たまねぎ、えだまめ、きりぼしだいこん、キャベツ、もやし、ねぎ	米、むぎ、かたくりこ、さとう、じゃがいも	ごま、油、ノンエッグマヨネーズ
17	火	とり肉、ぶた肉、とうふ	牛乳、ひじき	にんじん、こまつな	キャベツ、たまねぎ、しらたき、ねぎ、えのきたけ	米、さとう、こむぎこ、パンこ、じゃがいも、かたくりこ	油
18	水	とり肉、ハム、ミックスピーンス	牛乳、スキムミルク、チーズ	にんじん、フロccoliリー	たまねぎ、はくさい、キャベツ、きゅうり、コーン、レモン果汁	パン、じゃがいも、さとう、はちみつ	生クリーム、油、ベジャメルソース、マーガリン
19	木	ツナ、とり肉、みそ、ぶた肉、あつあげ	牛乳、ちりめん、チーズ	にんじん	キャベツ、きゅうり、コーン、たまねぎ、だいこん、ねぎ、つきこん	米、さとう、かたくりこ、さといも	ごま、油、カレールウ
20	金	タラ、だいず、みそ、ぶた肉	牛乳、しおこんぶ	にんじん、フロccoliリー、さやいんげん、かぼちゃ	ゆず果汁、かぶ、きゅうり、だいこん、つきこん、れんこん	米、かたくりこ、さとう、うどん	油
23	月	ウインナー、とり肉	牛乳、チーズ	にんじん、トマト、フロccoliリー	たまねぎ、キャベツ、カリフラワー、グリーンピース、コーン	米、マカロニ、じゃがいも、さとう、クリスマスカップデザート	油、マーガリン