

2024年度

12月 給食だより

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。

柏崎市 東部地区
学校給食共同調理場
TEL/FAX (25)3204

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。

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、適度な運動を心がけましょう。

12月 献立表

柏崎市東部地区学校給食共同調理場

月	火	水	木	金
きれいに手を洗おう!! 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!				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) 中央：たんぱく質 (g) 右：塩分 (g)
2 ゆかりあえ ぶりかつ ごはん もすくのみそ汁 642 / 26.1 / 2.0 806 / 31.1 / 2.4	3 手作りのプリン 白菜のサラダ ポークカレー 642 / 27.2 / 2.2 801 / 32.1 / 2.6	4 ごぼうサラダ きなご揚げ パン ポークビーンズ 611 / 25.5 / 2.3 751 / 31.0 / 2.7	5 フルーツヨーグルト マーボー 厚揚げ丼 ワンタン スープ 652 / 25.5 / 2.2 813 / 30.0 / 2.6	6 ごま酢あえ 鉄火みそ ごはん おでん 624 / 25.3 / 1.9 781 / 29.9 / 2.3
9 三色 おひたし さばのソースソース ごはん とんじろ汁 601 / 26.3 / 2.1 772 / 31.8 / 2.5	10 ダブルポテトサラダ とり肉のケチャップソース ごはん 豆腐スープ 613 / 26.2 / 1.9 762 / 30.8 / 2.1	11 五目 きんぴら ほっけの照り焼き ごはん とりだんご汁 617 / 29.0 / 2.3 789 / 34.8 / 2.6	12 ほうれん草のサラダ かぼちゃのチーズ焼き わかめごはん かきたま汁 620 / 25.2 / 2.2 767 / 29.5 / 2.7	13 リクエストデザート 海藻サラダ ハヤシライス えらんだデザートによってちがいががあります。
16 しらたきのつるつる いため炒め ししゃものお好み揚げ ごはん 五目スープ 614 / 25.0 / 2.2 766 / 30.0 / 2.5	17 ツナコーンサラダ チキンソテー ごはん 豆腐なべ 601 / 32.4 / 2.1 756 / 38.6 / 2.3	18 りんご ジャーマンポテト すき焼き うどん 601 / 23.3 / 2.2 744 / 27.9 / 2.6	19 じゃこ じゃこサラダ れんこんのつくね焼き ごはん 大根のカーレー煮 635 / 25.3 / 1.9 795 / 29.9 / 2.4	20 かぶのピリうま漬 さけのゆず風味 ごはん 冬至汁 620 / 27.9 / 1.9 778 / 33.0 / 2.2
23 ツリムース もみの木サラダ いろいろピラフ ミネストローネ 615 / 21.8 / 2.1 757 / 25.4 / 2.6	ばくもぐランチ 今月のばくもぐランチは「大根のカーレー煮」です。旬の大根を味わいましょう。 もうすぐ冬至です 冬至は1年中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。冬至に向かって日が短くなり、冬至をすぎると日は長くなっていくので、「太陽がよみがえる日」とも考えられています。冬至には、かぼちゃや小豆がゆなどを食べたり、ゆず湯に入ったりする習わしがあります。			

12月 食材料表

2024年 12月 柏崎市東部地区学校給食共同調理場

「かぜ」をひくのはどうして？

かぜは、ウイルスや細菌が、鼻やのどなどに入って炎症を起こすさまざまな症状の総称です。感染症のひとつなので、かぜをひいている人からうつります。日頃から手洗いやうがいを行い、十分な睡眠と栄養をとって、かぜをひかないようにしましょう。

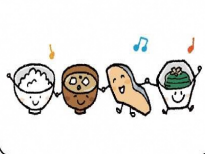


今年のかぜをひきま宣言！ かぜ予防のポイント

1 手洗い・うがいをする



2 しっかり栄養をとる



3 十分な睡眠をとる



4 マスクをつける



5 人ごみを避ける



6 適度な運動をする



かぜをひかないように、日頃からかぜの予防を心がけましょう。

症状別 かぜをひいた時の食事

発熱・寒気



発熱すると水分とエネルギーがたくさん消費されます。水分やエネルギー源となるごはんやめん類などをとりましょう。

鼻水・鼻づまり



温かい汁物や発汗、殺菌作用のあるねぎやしょうがで体を温めましょう。ビタミンAを多く含む食品もとりましょう。

せき・のどの痛み



のどに刺激のあるものは避け、のどごしのよいゼリーやプリン、アイスクリームなどでエネルギーを補給しましょう。

下痢・吐き気



胃腸が弱っているので消化のよいおかゆや雑炊、スープなどにしましょう。また、味が濃いものは避けましょう。

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
2	月	ぶり、とうふ、みそ	牛乳、もずく	にんじん、こまつな	しょうが、きゅうり、キャベツ、ねぎ、もやし	米、さとう、こむぎこ、パンこ、じゃがいも	油、ごま
3	火	ぶた肉、ハム	牛乳	にんじん	はくさい、きゅうり、たまねぎ、しょうが、コーン	米、麦、じゃがいも、プリンの素	油、カレールウ
4	水	とり肉、きなこと、だいず、ぶた肉	牛乳	にんじん、トマト	キャベツ、きゅうり、ごぼう、たまねぎ	コッペパン、マカロニ、じゃがいも、さとう	油、ごま
5	木	ぶた肉、みそ、だいず、あつあげ	牛乳、ヨーグルト	チンゲンサイ、にんじん、にら	たまねぎ、ねぎ、もやし、しょうが、にんにく、たけのこ、しいたけ、りんご、パイナップル、みかん、もも	米、ワントン、さとう、かたくりこ、カクテルゼリー	油、ごま油
6	金	ツナ、うすらたまご、とり肉、がんもどき、だいず、みそ	牛乳、こんぶ	にんじん、こまつな	もやし、きゅうり、こんにゃく、だいこん、ごぼう	米、さといも、さとう、かたくりこ	ごま、油
9	月	かつおぶし、ぶた肉、みそ、だいず、さば	牛乳	ほうれんそう、にんじん	キャベツ、コーン、つきこんにゃく、ねぎ、たまねぎ、ごぼう、だいこん、しょうが	米、じゃがいも、さとう	油
10	火	とり肉、とうふ	牛乳	にんじん、こまつな	しょうが、きゅうり、たまねぎ、もやし、しいたけ	米、かたくりこ、さとう、さつまいも、じゃがいも、マカロニ	ごま、ノンエッグマヨネーズ
11	水	ほっけ、ぶた肉、あつあげ、みそ、だいず、とり肉だんご	牛乳	にんじん、さやいんげん	しょうが、つきこんにゃく、ごぼう、ねぎ、だいこん	米、じゃがいも、さとう	ごま、油、ごま油
12	木	とり肉、ツナ、とうふ、たまご、だいず	牛乳、チーズ、わかめ	かぼちゃ、にんじん、ほうれんそう、にら	たまねぎ、もやし、しめじ	米、さとう、かたくりこ	油
13	金	ぶた肉、だいず	牛乳、かいそうミックス	にんじん、トマト	たまねぎ、エリンギ、しょうが、きゅうり、キャベツ、だいこん	米、じゃがいも、さとう、リクエストデザート(クレープ、プリンタルト、ガトーショコラ、お米のパバロア)	ハヤシルウ、油、デミグラスソース
16	月	かつおぶし、ぶた肉、みそ	牛乳、ししゃも、青のり、わかめ	にんじん、ピーマン	しらたき、キャベツ、メンマ、ねぎ、もやし、しょうが、たまねぎ	米、こむぎこ、じゃがいも	油、ごま油
17	火	とり肉、ツナ、みそ、ぶた肉、あつあげ、とうりゅう	牛乳	にんじん	キャベツ、きゅうり、コーン、はくさい、しめじ、ねぎ	米、さとう	ノンエッグマヨネーズ
18	水	ぶた肉、とうふ、ウィンナー	牛乳	にんじん、こまつな	しらたき、はくさい、えのきたけ、ねぎ、パセリ、たまねぎ、りんご	ゆでうどん、さとう、じゃがいも	バター、油
19	木	とり肉、とうふ、豆乳、ぶた肉、みそ、あつあげ	牛乳、ちりめん	にんじん	しょうが、れんこん、たまねぎ、きゅうり、コーン、キャベツ、だいこん	米、さとう、パンこ、じゃがいも	油、カレールウ
20	金	さけ、ぶた肉、みそ、だいず	牛乳、しおこんぶ	にんじん、かぼちゃ	ゆず果汁、だいこん、ねぎ、しめじ、ごぼう、かぶ、キャベツ、きゅうり、レモン果汁	さとう、ワントン、かたくりこ	油
23	月	ベーコン、とり肉	牛乳、チーズ	にんじん、トマト、赤ピーマン、ブロッコリー	たまねぎ、パセリ、キャベツ、きゅうり、グリーンピース、コーン	米、マカロニ、じゃがいも、さとう、ツリムース	油