

2025 年度

12月 給食だより

柏崎市中央地区
学校給食共同調理場
TEL/FAX (22)4573

今年も、残すところあと1か月になりました。12月は、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、寒い冬を元気に過ごしましょう。

12月の給食目標

かぜに負けない食事をしよう

★冬の元気な体づくりのポイント★

しっかりとろうたんばく質



病気やケガに対する免疫機能を高めます。肉、魚、卵、大豆製品などに多く含まれています。

毎日たっぷりビタミン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、適度な運動を心がけましょう。

ビタミンAも忘れずに



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。

脂質は適量をとろう



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。

市のホームページからも見てね



12月 献立表

月	火	水	木	金
1 海藻 サラダ 豚キムチ料理 (麦ごはん) 中華たまご スープ 597/290/28 748/34.4/3.5	2 たくあん あえ プリプリ 甘酢 からあげ ごはん ほっこり 根菜汁 639/264/2.3 800/31.9/2.7	3 ツナコーン サラダ 大豆と ひじきの チーズ焼き 食パン ポトフ 624/277/3.3 752/32.9/4.1	4 おかか マヨあえ 豚の しぐれ煮 ごはん 厚揚げの みそ汁 616/282/2.1 772/33.5/2.6	5 ヨーグルト 福神 あえ 大根カレー (麦ごはん) 632/213/2.5 777/24.5/2.9
8 のりず あえ 鶏の からあげ ごはん ワンタン スープ 674/246/2.1 825/29.1/2.5	9 ごまあえ 干草 焼き ごはん すきやき 風煮 596/283/2.2 743/33.5/2.3	10 りんご ツナごぼう サラダ ソフト麺 ミート ソース 656/280/2.7 848/35.1/3.4	11 なめたけ あえ さばの 照り焼き ごはん 肉じゃが 594/269/2.0 744/32.3/2.5	12 じゃこ キャベツ さといも コロッケ わかめ ごはん 肉だんご 汁 627/236/3.2 783/27.8/3.7
15 フルーツ カクテル 焼き鳥丼 (菜めし) 636/283/2.6 792/33.7/3.2	16 もやし のナムル レバーと 大豆の 揚げ煮 ごはん 春雨 スープ 640/272/2.0 795/32.1/2.6	17 ひじきの マリネ エビ カツ クリーム シチュー コッパパン 595/256/3.0 713/29.9/3.8	18 ポテト サラダ 大根と 豚肉の こってり煮 ごはん 豆腐の みそ汁 601/242/2.0 751/28.5/2.5	19 しらす チーズ ハンバーグ 風 おひたし ごはん 具だくさん 冬豚汁 620/300/2.7 774/35.5/3.3
22 昆布 あえ 厚揚げの 肉みそ がらめ ごはん 冬至 なべ 642/261/2.3 799/30.6/2.8	23 手作り チョコプリン もみの木 サラダ ハッシュド ポーク (麦ごはん) 708/253/2.7 861/29.2/3.3	12月の地場産物は。。 キャベツ だいこん ねぎ ごはん		
食育5か条と冬至献立		クリスマス献立		*都合により 献立を一部 変更する場合があります。 ご了承ください。 小:1杯分/たんぱく質/塩分 中:1杯分/たんぱく質/塩分 全校欠食の学校・行事など

2年生&栄養士の実習生が考えた献立が登場します!

19日◇2中 2年2組 鈴木水裕さんの献立◇

2日◇奈良女子大学3年 高橋もとかさんの献立◇

ごはん、鮭のハンバーグ風、しらすチーズおひたし、具だくさん冬豚汁、牛乳

【工夫したポイント・おすすめポイント】

白いごはんが進むように、主菜はハンバーグにしました。おかから入れることで食物繊維もとれるし、魚が苦手な人もおいしく食べられるよう工夫しました。お汁には、季節の食材であるさつまいもや大根を入れて、おいしく野菜をとれるようにしました。

【おすすめポイント】

主菜のプリは、冬が旬の魚で佐渡などでたくさん水揚げされています。子どもたちが好きなクレヨンしんちゃんをイメージして名前をつけました。お汁には、柏崎産の大根を使っています。寒い季節もごはんを食べて、体も心もほかほかで元気に過ごしてください。

保護者の皆様へ

物価高騰が続く中、皆様からお支払いいただいている給食費に加え、市の予算からも食材費を支援してまいりましたが、さらなる食材価格の高騰を受け、次年度については給食費の改定を行わなければならない状況となっております。

今年度の給食費は現状の金額を維持するため、食材の見直しや残食量を考慮した提供量の調整を行いながら、安全・安心かつ良質な給食の提供を維持できるよう努力してまいりますので、ご理解のほどよろしくお願いいたします。

教育総務課学校給食係



ヘルシオ(減る塩)DAY

今月の減る塩おすすめポイントは「ひと口目に味を感じさせる」

今月のヘルシオDAYは、11日です。「さばの照り焼き」は、さばを焼いてから、甘辛いタレをかけています。食べた瞬間にしっかり味を意識できると、物足りなさを感じにくくなります。下味をしっかりつけずに、外側にだけ味をつけることで減塩につながります。焼いたり、揚げたりした後にタレをかけたり、からめたり、という調理方法、ぜひご家庭でも取り入れてみてください。



えちゴンのぱくもぐランチ

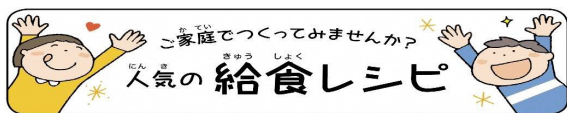
毎月19日は食育の日です。柏崎市では19日前後に柏崎市内の保育園、小学校、中学校で合同メニューを味わいます。12月は旬の大根を使った「大根と豚肉のこってり煮」です。旬の大根をおいしくいただきます。



かしわざき食育5か条の日献立

わ 和食で栄養バランス◎

今月は「和食で栄養バランス◎」をテーマに22日に実施します。22日は冬至献立でもあります。日本で昔から使われている「みそ」、うま味たっぷりの「塩昆布」などを使った和食になっています。



◆◆ 塩こうじの優しい味が大人気！！ 塩とい汁 ◆◆

<材料 4人分>

- 鶏もも肉(こま) 40g
- じゃがいも 80g
- にんじん 35g
- ごぼう 20g
- ねぎ 30g
- 厚揚げ 80g
- つきこん 40g
- 塩こうじ 12g
- しょうゆ 小さじ1/3
- みりん 小さじ1
- 塩 約2つまみ

<作り方>

- ①じゃがいも、にんじんはちょう切り、ねぎは小口切り、ごぼうはさがきにして水にさらす。
 - ②厚揚げは一口大に切り、油抜きをする。つきこんはさっとゆでる。
 - ③鶏肉には、酒(分量外)をふっておく。
 - ④鍋にだし汁を入れ、煮えにくいものから煮る。
 - ⑤具材が煮えたら調味料で味付けし、ねぎを入れて仕上げる。
- ※大根など、季節の野菜を入れて作ってください。

12月の給食予定&材料表

2025年12月 柏崎市中央地区学校給食共同調理場

	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
1月	ぶた肉、あつあげ、みそ、ツナ、とうふ、たまご	牛乳、わかめ	にら、にんじん	しょうが、にんにく、たまねぎ、キムチ、もやし、きゅうり、だけのこ、えのきたけ、ねぎ	米、むぎ、さとう、かたくりこ	ごま油、ごま
2月	ぶり、かつおぶし、みそ、ぶた肉、とうふ、だいず	牛乳	こまつな、にんじん	しょうが、キャベツ、たくあん、だいこん、ごぼう、つきこん、ねぎ	米、かたくりこ、さとう、さつまいも	油、ごま油、ごま
3月	だいず、ぶた肉、ツナ、ウィンナー	牛乳、ひじき、チーズ	にんじん	にんにく、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、コーン、セロリ	パン、メープルシロップ、さとう、じゃがいも	油、マーガリン、オリーブ油
4月	ぶた肉、ハム、かつおぶし、あつあげ、みそ、だいず	牛乳、ひじき、しらすぼし	こまつな、にんじん	しょうが、ごぼう、キャベツ、だいこん、えのきたけ、ねぎ	米、さとう、じゃがいも	油、ごま、ノンエッグマヨネーズ
5月	ぶた肉	牛乳、ヨーグルト	にんじん、トマト	にんにく、しょうが、たまねぎ、だいこん、ぶくじんづけ、きゅうり、キャベツ	米、むぎ、じゃがいも	油、カレー、ルウ、ごま
8月	とり肉、ツナ、ぶた肉	牛乳、のり	こまつな、にんじん	しょうが、キャベツ、もやし、しいたけ、メンマ、ねぎ	米、かたくりこ、ワタナ、クレープ	油
9月	とり肉、たまご、ぶた肉、やきとうふ	牛乳	さやいんげん、こまつな、にんじん	たまねぎ、だけのこ、もやし、はくさい、しいたけ、しらたき、ねぎ	米、さとう	油、ごま
10月	ぶた肉、ツナ	牛乳、チーズ	にんじん	にんにく、しょうが、たまねぎ、セロリ、マッシュルーム、ごぼう、キャベツ、きゅうり、コーン、りんご	ソフトめん	オリーブ油、バター、ごま
11月	さば、ぶた肉	牛乳、のり	こまつな、にんじん	しょうが、もやし、なめたけ、たまねぎ	米、さとう、かたくりこ、じゃがいも、しらたき	ごま油、ごま、油
12月	肉だんご、とうふ、みそ、だいず	牛乳、わかめ、ちりめん	こまつな、にんじん	キャベツ、だいこん、つきこん、えのきたけ、ねぎ	米、さといもコロッケ、さとう	油、ごま、ごま油
15月	とり肉、たまご、とうふ、みそ、だいず	牛乳、のり	にんじん	しょうが、ねぎ、キャベツ、えのきたけ、りんご、パイナップル、もも	米、さとう、じゃがいも、ゼリー	
16月	とり肉、レバー、だいず、ベーコン、とうふ	牛乳	こまつな、にんじん	しょうが、にんにく、もやし、だけのこ、はくさい	米、かたくりこ、さとう、はるさめ	油、ごま油、ごま
17月	えびカツ、ハム、とり肉	牛乳、ひじき、スキムミルク	こまつな、にんじん	キャベツ、コーン、たまねぎ	パン、さとう、じゃがいも	油、オリーブ油、ホワイトルウ
18月	ぶた肉、ハム、とうふ、油あげ、みそ、だいず	牛乳	にんじん	しょうが、だいこん、つきこん、きゅうり、コーン、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ	米、さとう、かたくりこ、じゃがいも	油、ノンエッグマヨネーズ
19月	さけ、ぶた肉、おから、豆乳、かつおぶし、とうふ、みそ、だいず	牛乳、チーズ、ちりめん	こまつな、にんじん	たまねぎ、しょうが、キャベツ、きゅうり、だいこん、ごぼう、つきこん、ねぎ	米、パンこ、さとう、さつまいも	ごま油
22月	あつあげ、ぶた肉、みそ	牛乳、しおこんぶ	にんじん、かぼちゃ	にんにく、しょうが、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、だいこん、つきこん	米、さとう、かたくりこ、うどん	油、ごま油、ごま
23月	ぶた肉、ツナ	牛乳、チーズ	にんじん、トマト、ブロッコリー	にんにく、たまねぎ、マッシュルーム、キャベツ、きゅうり、コーン	米、むぎ、さとう、プリン、チョコレート	油、デミグラスソース、ハヤシル、オリーブ油

寒さに負けない！冬休みの生活習慣

冬休みに入っても、早寝早起き朝ごはんを心がけて、
かぜ予防のために、手洗いうがいを徹底しましょう！

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昼食はしっかり食べよう

