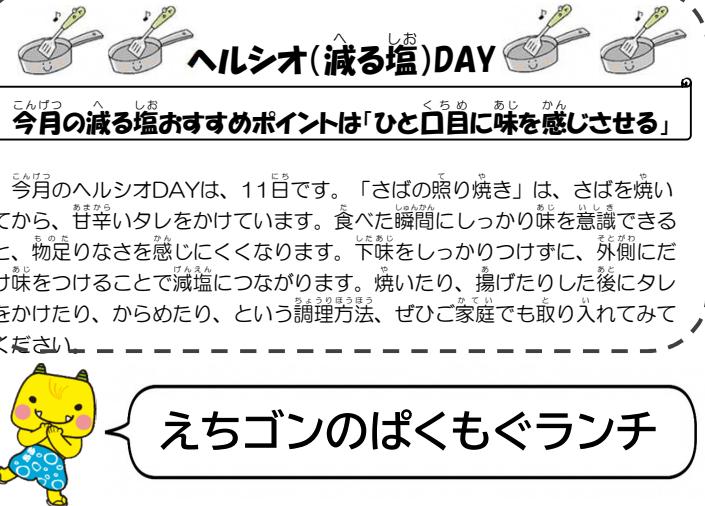


12月の給食予定&材料表

2025年12月 柏崎市中央地区学校給食共同調理場



えちゴンのはくもぐランチ

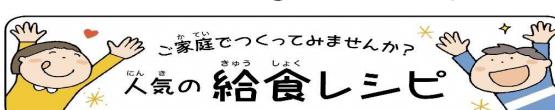
毎月19日は食育の日です。柏崎市では19日前後に柏崎市内の保育園、小学校、中学校で合同メニューを味わいます。12月は旬の大根を使った「大根と豚肉のこってり煮」です。旬の大根をおいしくいただきましょう。



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、にんじんはいのちよう切り、ねぎは小口切り、ごぼうはささがきにして氷にさらす。
 - 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みてください。

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 豆腐・卵・魚・肉	2群 牛乳・乳製品・小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 米・パン・めん・いも・砂糖	6群 油脂
1月 火 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、たけのこ、えのきだけ、ねぎ	米、むぎ、さとう、かたくりこ	ごま油、ごま
2月 水 ぶり、かつおぶし、みそ ぶた肉、とうふ、だいす	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 木 だいす、ぶた肉、ツナ、 ウインナー	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 金 ぶた肉、ハム、かつおぶし、 あつあげ、みそ、だいす	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、えのきだけ、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 金 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、ふくじんつけ、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 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、ワンタン、クレープ	油
9月 火 とり肉、たまご、ぶた肉、 やきどうふ	牛乳	さやいんげん、 こまつな、にんじん	たまねぎ、たけのこ、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 水 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 木 さば、ぶた肉	牛乳、のり	こまつな、にんじん	しょうが、もやし、なめだけ、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 金 肉だんご、とうふ、 みそ、だいす	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、えのきだけ、ねぎ	米、さとうもロコッケ、さとう	油、ごま、ごま油
15月 月 とり肉、たまご、 とうふ、みそ、だいす	牛乳、のり	にんじん	しょうが、ねぎ、キャベツ、えのきだけ、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 火 とり肉、レバー、だいす、 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、たけのこ、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 水 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 木 ぶた肉、ハム、とうふ、 油あげ、みそ、だいす	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、えのきだけ、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 金 さけ、ぶた肉、おから、 豆乳、かつおぶし、 とうふ、みそ、だいす	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 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 火 ぶた肉、ツナ	牛乳、チーズ	にんじん、トマト、 プロッコリー	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、 プリンの素、チョコレート	油、デミグラスソース、ハヤシルウ、オリーブ油

寒さに負けない! 冬休みの生活習慣

冬休みに入ってしまって、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!

