

2025年度

12月 給食だより

今年も、残すところあと1ヶ月になりました。12月は、楽しい行事がたくさんあります。何かと忙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★



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。



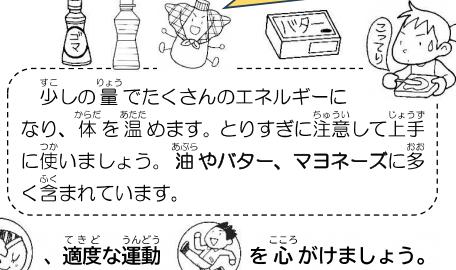
ストレスをはね返し、病気に対する抵抗力を高めます。体に蓄えておくことができないのに毎日欠かさずとりましょう。新鮮な野菜や果物に多く含まれています。

栄養バランスのよい食事と共に、十分な睡眠



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



少しひ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く使いましょう。油やバター、マヨネーズに多く含まれています。

、適度な運動を心掛けましょう。

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なながら、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ひいたします。

柏崎市北部地区
学校給食共同調理場
TEL/FAX 21-0008

市のホームページ
からも見てね



12月の献立表



北部地区学校給食共同調理場

月	火	水	木	金		
1 コーン おひたし 高野豆腐の あ揚げ煮 (麦ごはん)	2 わ じゃこ サラダ かほちやの みそ汁 ごはん にく肉だんご汁 じる	3 ゆかりえ 鐵火みそ ごはん カレー 南蛮汁 ソフトめん	4 ゆきんこ あえ はっけの ビリ辛焼き ごはん うま塩 とり汁	5 もやし ナムル いばーとアーモンド のサチャップ あえ 春雨 スープ		
580/25.3/24 737/29.9/2.7	588/23.2/2.0 699/27.1/2.4	621/23.8/2.4 800/30.2/2.7	579/26.5/2.0 694/31.1/2.5	639/27.7/2.1 765/32.2/2.6		
かしわざき食育5か条献立「わ」						
8 牛乳 かぼちゃ 白菜入り サラダ トリハルバーグ ごはん コンソメ スープ	9 牛乳 ひじきの 炒り煮 さめの から揚げ ごはん 冬野菜の じるじる豚汁	10 牛乳 大豆 サラダ ヤンニョウ チキン ごはん 中華 卵スープ	11 牛乳 ブロッコリーの 和風サラダ さばの やり焼き ごはん 白菜みそ なべ	12 牛乳 フルーヨーグルト あえ 大根カレー (麦ごはん)		
606/23.9/2.1 721/27.7/2.7	608/28.8/2.3 722/33.7/2.8	626/24.2/2.0 751/27.8/2.3	566/27.2/2.1 676/31.7/2.7	595/20.7/2.1 758/24.6/2.4		
15 牛乳 肉しゃうまい (2c) 中華あえ ごはん 冬の マーボー豆腐	16 牛乳 いわせ 磯香あえ ぶりカツ丼 (麦ごはん) ごはん	17 牛乳 レモンリッザ サラダ カルカル グラタン コッペパン ミネストローネ いちごジャム	18 牛乳 ごまあえ ちくわとや 中華卵焼き ごはん すきやき 風煮	19 牛乳 ポテト サラダ 大根と豚肉 のこってい煮 ごはん 豆腐の みそ汁		
599/22.6/2.3 745/26.2/2.8	629/26.8/2.3 799/32.4/2.8	594/27.7/2.7 732/33.3/3.3	592/26.5/2.1 706/30.9/2.4	595/24.0/2.0 709/27.8/2.7		
ばくもぐランチ						
22 牛乳 ゆず昆布 あえ ごはん とうじ 冬至なべ	23 牛乳 あつあ 厚揚げの クリスマス デザート もみの木 サラダ チキンライス 冬野菜の シチュー	都合により献立の ないようへこいろ 内容を変更することが あります。 学年ごとの食事について は、学校からのおたよりを ご確認ください。				
623/24.8/2.1 744/28.4/2.6	634/25.2/2.5 785/29.6/3.0	小:1升半/-/たんぱく質/塩分 中:1升半/-/たんぱく質/塩分 冬至献立 クリスマス献立	※天候や収穫量により使用でき ない場合があります。			
今月の地場産物						
1/2かしわざき 食育5か条献立						
わ 和食で 栄養バランス◎						



手をふくのは タオルかハンカチで

皮膚や髪の毛には、自ら見ませんが細菌などがついています。手洗いの後に髪の毛や服を触ったら、手洗いの効果がありません。手洗いの後は清潔なタオルかハンカチでふきます。



今年はかぜをひま宣言！ かぜ予防のポイント

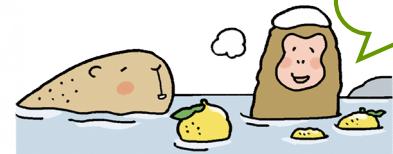


かぜをひかないように、日頃からかぜの予防を心がけましょう。



冬至にかぼちゃ・ゆず

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」のつく食べ物がたくさん登場します！



12月の食材料表

日	曜	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・海そつ	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	こうやどうふ とり肉 あぶらあげ だいすみそ	牛乳 わかめ	にんじん サやいんげん こまつな かぼちゃ	しょうが たまねぎ だけのこ キャベツ もやし コーン えのきだけ ねぎ	米 むぎ さとう かたくりこ	油 ごま ごま油
2	火	だいすみそ 肉だんご とうふ	牛乳 ちりめん のり	にんじん こまつな	ごぼう キャベツ コーン だいこん しらたき えのきだけ ねぎ	米 かたくりこ さとう	油 ごま油
3	水	とり肉 あぶらあげ	牛乳	にんじん ほうれんそ う	たまねぎ ねぎ しいたけ もやし きゅうり キャベツ	ソフトめん かたくりこ さつまいも さとう 水あめ	カレールウ 油 ごま
4	木	ほっけ おから ハム とり肉 あつあげ	牛乳	にんじん こまつな	にんにく しょうが はくさい だいこん ねぎ	米 さとう さつまいも	ごま油 ノンエッグ グマヨネーズ
5	金	とり肉 レバー だいすべーコン とうふ	牛乳	こまつな にんじん	しょうが にんにく レモン汁 もやし きりほしだいこん だけのこ キャベツ	米 かたくりこ さとう はるさめ	油 アーモンド ごま油 ごま
8	月	ぶた肉 とり肉 だいす とうふ こうやどうふ ハム ウィンナー	牛乳	かぼちゃ にんじん こまつな	はくさい きゅうり コーン キャベツ たまねぎ だいこん	米 パン さとう かたくりこ	ノンエッグマヨ ネーズ
9	火	さめ とり肉 あぶらあげ だいす ぶた肉 とうふ みそ	牛乳 ひじき	にんじん サやいんげ ん	しょうが つきこん だいこん ごぼう はくさい	米 かたくりこ さとう じゃがいも	油
10	水	とり肉 だいす たまご	牛乳	こまつな にんじん	しょうが にんにく キャベツ コーン えのきだけ なめこ はくさい たまねぎ	米 かたくりこ さとう じゃがいも	油 ごま油 ごま
11	木	さば ベーコン ぶた肉 とうふ みそ	牛乳 のり	ブロッコリー にんじ ん	しょうが きゅうり たまねぎ はくさい えのきだけ しらたき ねぎ	米 さとう かたくりこ	ごま油 油 ごま
12	金	ぶた肉	牛乳 ヨーグルト スキムミルク	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ だいこん しめじ くじくじけ きゅうり キャベツ もやし りんご みかん バイナップル もち	米 むぎ じゃがいも さとう	油 カレールウ ごま
15	月	しゅうまい とり肉 ぶた肉 だいす とうふ みそ	牛乳	こまつな にんじん にら	もやし コーン にんにく しょうが はくさ い しいたけ だけのこ ねぎ	米 かたくりこ	ごま油 ごま油
16	火	ぶり ハム あつあげ みそ だいす	牛乳 のり	こまつな にんじん	しょうが もやし コーン だいこん えのきだけ ねぎ	米 むぎ こむぎ パン さとう	油
17	水	とり肉 こうやどうふ とうふにゅう ベーコン だいす	牛乳 チーズ	ブロッコリー にんじ ん トマト	たまねぎ えだまめ キャベツ きゅうり コーン レモン汁 セロリ にんにく	パン いちごジャム さとう ジャガいも	油 オリーブ油
18	木	とり肉 だいす たまご ぶた肉 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 しらたき ねぎ	米 さとう ふ	油 ごま
19	金	ぶた肉 ハム とうふ あぶらあげ みそ だいす	牛乳	にんじん サやいんげ ん こまつな	しょうが だいこん つきこん キャベツ 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
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 さやいんげん	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり ゆず果汁 だいこん れんこん	米 さとう かたくりこ うどん	油 ごま油
23	火	とり肉 ぶた肉 いんげんまめ とうふにゅう	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコ リー ハブリカ	たまねぎ コーン マッシュルーム グリンピース カリフラワー キャベツ にんにく はくさい	米 さとう じゃがいも クリスマスデザート	油 ホワイトルウ

【ヒント】

- 大豆からつくった
ねばねばの食べ物。
- 二分の一のこと。
- 寒い時に手にはめ
るもの。
- 卵の黄身。
- 温かさや冷たさの
度合い。
- 体を動かすこと。

食育パズル

ヒントを見て縦に言葉を入れましょう。
太枠の中に言葉があらわれます。

