

2025 年度

# 12月 給食だより

柏崎市北部地区  
学校給食共同調理場  
TEL/FAX 21-0008

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

市のホームページ  
からも見てね



## ★冬の元気な体づくりのポイント★

### しっかりとろうたんぱく質



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

### 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。

適度な運動を心がけましょう。

## 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 高野豆腐の揚げ煮 （麦ごはん）	2 じゃこサラダ ごはん	3 ゆかりあえ カレー ソフトめん	4 ゆきんこあえ ごはん	5 もやしナムル ごはん
580/25.3/2.4 737/29.9/2.7	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
8 かぼちゃサラダ ごはん	9 ひじきの炒り煮 ごはん	10 大豆サラダ ごはん	11 ブロッコリーの和風サラダ ごはん	12 7ル-73-グ ト あえ
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 中華あえ ごはん	16 鶏ささみ ごはん	17 レバドレサラダ コッペパン	18 ごまあえ ごはん	19 ポテトサラダ ごはん
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
22 ゆず昆布あえ ごはん	23 クリスマスデザート チキンライス	つごう都合により献立の内容を変更することがあります。学年ごとの欠食については、学校からの通知をご覧ください。		
623/24.8/2.1 744/28.4/2.6	634/25.2/2.5 785/29.6/3.0	小：17時～/たんぱく質/塩分 中：17時～/たんぱく質/塩分 全校欠食の学校・行事食等		
冬至献立	クリスマス献立	今月の地場産物 ・キャベツ ・ねぎ ・大根 ・米		

※天候や収穫量により使用できない場合があります。



### 手をふくのは タオルかハンカチで

皮膚や髪の毛には、目には見えませんが細菌などが付いています。手洗いの後に髪の毛や顔に触ったら、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。

タオルの活用や  
使い捨ても検討  
しましょう

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

# 今年のかぜを ひきま宣言！ 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。

## 症状別 かぜをひいた時の食事

**発熱・寒気**

水分  
めん類

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**

汁物  
スープ

温かい汁物や発汗、殺菌作用のあるねぎやし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**

アイス  
クリーム  
ゼリー

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。

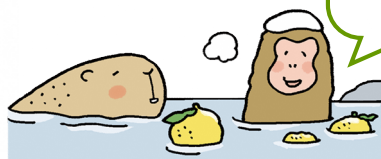
**下痢・吐き気**

おかゆ  
スープ

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。

## 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、かぜをひかないといわれています。



今年の冬至は、12月22日です。22日の給食には「ん」のつく食べ物がたくさん登場します！



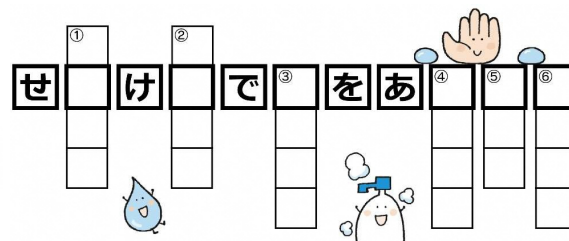
## 12月の食材料表

柏崎市北部地区学校給食共同調理場

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	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	こうやどうふ とり肉 あぶらあげ だいず みそ	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん こまつな かぼ ちゃ	しょうが たまねぎ だいのこ キャベツ もやし コーン えのきたけ ねぎ	米 むぎ さとう かたくりこ	油 ごま ごま油
2	火	だいず 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 えのきたけ 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 グマヨネーズ
5	金	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 レモン汁 きりぼしだいこん だいのこ 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	ふた肉 とり肉 だいず 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 たまねぎ だいこん	米 パンこ 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 だいず ぶた肉 とうふ みそ	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげ ん	しょうが つきこん だいこん はくさい	米 かたくりこ さとう じゃがいも	油
10	水	とり肉 だいず 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 えのきたけ 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 えのきたけ 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 ふくじんづけ きゅうり みかん パイナップル もも	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 だいず 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 しいたけ だいのこ 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 だいず	牛乳 のり	こまつな にんじん	しょうが もやし コーン えのきたけ ねぎ	米 むぎ こむぎこ さとう	油
17	水	とり肉 こうやどうふ とうふ ベーコン だいず	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 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 じゃがいも	油 オリーブ油
18	木	とり肉 だいず 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 だいのこ しいたけ 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 だいず	牛乳	にんじん さやいんげ ん こまつな	しょうが だいこん 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
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 きゅうり ゆず果汁 だいこん れんこん つきこん	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 とうにゅう	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコ リー パプリカ	たまねぎ コーン グリーンピース カリフラワー 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

## 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。



【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。