

2025 年度

12月 給食だより

柏崎市南部地区
学校給食共同調理場
TEL 21-0900
FAX 22-6866

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

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

市のホームページからも見てね



12月 こんだて表

月	火	水	木	金
<div>1</div> <div>手作りりんごゼリー</div> <div>福神あえ</div> <div>大根カレー(麦ごはん)</div> <div>600 / 18.4 / 2.2 742 / 21.7 / 2.4</div>	<div>2</div> <div>海藻サラダ</div> <div>とりのから揚げ</div> <div>ごはん ABCスープ</div> <div>616 / 24.0 / 1.8 770 / 28.1 / 2.1</div> <div>半田小6-1作成献立</div>	<div>3</div> <div>ごまあえ</div> <div>さばのみりん焼き</div> <div>わかめごはん</div> <div>冬野菜汁</div> <div>580 / 26.8 / 2.5 725 / 31.7 / 2.9</div> <div>半田小6-2作成献立</div>	<div>4</div> <div>白滝のツルツル</div> <div>焼きぎょうざ</div> <div>ごはん</div> <div>厚揚げの五目うま煮</div> <div>608 / 21.6 / 1.9 798 / 26.5 / 2.5</div>	<div>5</div> <div>じゃこサラダ</div> <div>鉄火みそ</div> <div>ごはん</div> <div>手作り肉だんご汁</div> <div>608 / 27.0 / 1.9 759 / 32.1 / 2.2</div>
<div>8</div> <div>大学芋</div> <div>キムチチャーハン</div> <div>中華福スープ</div> <div>593 / 21.7 / 2.2 747 / 25.3 / 2.6</div>	<div>9</div> <div>のり酢あえ</div> <div>ししゃもの天ぷら</div> <div>ごはん</div> <div>豚汁</div> <div>580 / 25.1 / 2.0 734 / 30.4 / 2.3</div> <div>新道小6年生作成献立</div>	<div>10</div> <div>白菜とりんごのサラダ</div> <div>セサミトースト</div> <div>ポークビーンズ</div> <div>604 / 24.2 / 1.9 739 / 29.0 / 2.4</div>	<div>11</div> <div>ひじきの炒り煮</div> <div>さめの竜田揚げ</div> <div>ごはん</div> <div>あっさり塩汁</div> <div>593 / 27.3 / 2.3 736 / 32.2 / 2.8</div>	<div>12</div> <div>切り干し大根のサラダ</div> <div>米粉のもっちりつくね</div> <div>ごはん</div> <div>白菜みそ鍋</div> <div>597 / 29.5 / 2.3 744 / 34.7 / 2.7</div>
<div>15</div> <div>梅肉あえ</div> <div>ぶりカツ丼(麦ごはん)</div> <div>大根のみそ汁</div> <div>624 / 25.9 / 2.1 788 / 31.2 / 2.6</div>	<div>16</div> <div>風味漬け</div> <div>千草卵焼き</div> <div>ごはん</div> <div>すき焼き風</div> <div>591 / 26.8 / 2.3 741 / 31.8 / 2.5</div> <div>かしわざきの食育5が献立</div>	<div>17</div> <div>みかん</div> <div>コーンサラダ</div> <div>ソフトめん</div> <div>クリームソース</div> <div>628 / 29.7 / 1.7 801 / 37.0 / 2.2</div>	<div>18</div> <div>もやしナムル</div> <div>レバーと大豆のグチャッあえ</div> <div>ごはん</div> <div>春雨スープ</div> <div>615 / 26.6 / 2.4 768 / 31.4 / 3.2</div>	<div>19</div> <div>ばくもぐランチ</div> <div>ポテトサラダ</div> <div>大根と豚肉のこってり煮</div> <div>ごはん</div> <div>豆腐のみそ汁</div> <div>584 / 23.5 / 1.9 729 / 27.6 / 2.4</div> <div>ばくもぐランチ</div>
<div>22</div> <div>ゆず昆布あえ</div> <div>厚揚げの肉みそがらめ</div> <div>ごはん</div> <div>冬至鍋</div> <div>614 / 24.3 / 2.0 766 / 28.3 / 2.5</div> <div>冬至献立</div>	<div>23</div> <div>手作りチョコプリン</div> <div>もみの木サラダ</div> <div>ハッシュドポーク(麦ごはん)</div> <div>664 / 24.4 / 2.7 815 / 28.1 / 3.3</div> <div>クリスマス献立</div>	<div>12/19</div> <div>ばくもぐランチ</div> <div>大根と豚肉のこってり煮</div> <div>じっくり煮込んで味がしみ込んだ旬の大根を味わいましょう。</div> <div>※天候や収穫量により使用できない場合があります</div>		
<div>12/22</div> <div>冬至献立</div> <div>12月22日は冬至です。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、かぜをひかないと言われています。</div> <div>22の冬至鍋には、かぼちゃ(なんきん)の他に、「ん」のつく食べ物から種類入っています。採しながら食べてください。</div>				
<div>家族みんなで</div> <div>かせ予防を!</div> <div>手洗いやうがいをする習慣を身につけて、家族でかせの予防対策をしましょう。</div>				

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



アイディアいっぱい献立が登場！

12月は半田小学校と新道小学校の6年生が考えた冬にぴったりの給食の献立が登場します。栄養バランスなど献立作成のポイントを勉強し、献立づくりに挑戦しました。今が旬の食材がたっぷり使われています。お楽しみに♪

◆12/2 半田小6-1の献立◆

- ごはん
- とりのから揚げ
- 海藻サラダ
- ABCスープ
- 牛乳



◆12/3 半田小6-2の献立◆

- わかめごはん
- さばのみりん焼き
- ごまあえ
- 冬野菜汁
- 牛乳



◆12/9 新道小6年生の献立◆

- ごはん
- ししゃもの天ぷら
- のり酢あえ
- 豚汁
- 牛乳



1月の給食に枇杷島小学校6年生が考えてくれた献立が登場します。お楽しみに！



かしわぎの食育5か条献立

「かしわぎの食育5か条」とは、望ましい食習慣を「かしわぎ」の頭文字で表したものです。毎月1回、食育5か条にちなんで献立を行うので、ぜひ覚えてください！

12月のテーマは、「わ：和食で栄養バランス◎」です。

わ



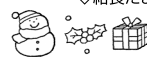
和食で
栄養バランス◎

12/16の給食は、和食の献立です。ごはんを主食に、主菜・副菜・汁物をそろえた栄養バランスのよい献立となっています。どのおかずも残さずいただきます。



12月の食材料表

◇給食だよりは市のHPでもご覧になれます。 検索: 柏崎市HPトップ画面>子育て・教育>教育>学校給食>学校給食だより



2025年 12月 柏崎市南部地区学校給食共同調理場

日	曜	はたらき					
		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・いちも・砂糖	油脂
1	月	ふた肉	牛乳	にんじん	にんにく、しょうが、たまねぎ、だいこん、しめじ、ふくじんづけ、きゅうり、キャベツ、りんご	米、むぎ、じゃがいも、ゼリーのもと	油、カレールウ、ごま
2	火	とり肉、ウィンナー	牛乳、海藻、くきわかめ	にんじん	しょうが、にんにく、もやし、きゅうり、コーン、たまねぎ	米、かたくりこ、じゃがいも、マカロニ	油
3	水	さば、あつあげ、みそ、だいず	牛乳、わかめ	ブロッコリー、こまつな、にんじん、ほうれんそう	キャベツ、だいこん、はくさい、かぶ、ねぎ	米、さとう	ごま
4	木	ぎょうざ、ベーコン、ふた肉、あつあげ	牛乳	にんじん、こまつな、チンゲンサイ	しらたき、もやし、コーン、しょうが、にんにく、たまねぎ	米、さとう、かたくりこ	油、ごま油
5	金	だいず、みそ、ツナ、とり肉、とうふ	牛乳、ちりめん	にんじん、こまつな	ごぼう、キャベツ、コーン、ねぎ、しょうが、だいこん、しらたき、えのきだけ	米、かたくりこ、さとう	油、ごま油
8	月	ふた肉、とうふ、たまご	牛乳	にんじん	キムチ、ねぎ、しょうが、えのきだけ、なめこ、たまねぎ	米、さつまいも、さとう、水あめ	ごま油、油、ごま
9	火	とり肉、ふた肉、とうふ、みそ、だいず	牛乳、ししゃも、あおのり、のり	こまつな、にんじん	キャベツ、だいこん、たまねぎ、つきこん	米、こむぎこ、こめこ、じゃがいも	油
10	水	ふた肉、だいず	牛乳	トマト、にんじん	はくさい、きゅうり、にんにく、たまねぎ、りんご	パン、さとう、じゃがいも	マーガリン、ごま油、オリーブ油
11	木	さめ、とり肉、あぶらあげ、だいず	牛乳、ひじき	にんじん、こまつな、さやいんげん	しょうが、つきこん、キャベツ、たまねぎ、しめじ	米、かたくりこ、さとう、じゃがいも	油
12	金	とり肉、とうふ、だいず、ふた肉、みそ	牛乳、ひじき	にんじん、ブロッコリー	ねぎ、しょうが、きりぼしだいこん、キャベツ、はくさい、えのきだけ、しらたき	米、こめこ、さとう、かたくりこ	油
15	月	ぶり、あつあげ、みそ、だいず	牛乳	にんじん	しょうが、キャベツ、もやし、うめ、だいこん、えのきだけ、ねぎ	米、むぎ、こむぎこ、パンこ、さとう	油
16	火	とり肉、だいず、たまご、ふた肉、やきとうふ	牛乳	さやいんげん、にんじん	たまねぎ、だけのこ、キャベツ、きゅうり、たくあん、はくさい、しいたけ、しらたき、ねぎ	米、さとう、ふ	油、ごま
17	水	とり肉、ベーコン、とうにゅう	牛乳、スキムミルク	にんじん、ブロッコリー	たまねぎ、マッシュルーム、キャベツ、きゅうり、コーン、みかん	ソフトめん、さとう	油、ベジャメルソース、ホワイトルウ
18	木	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、きりぼしだいこん、メンマ、キャベツ、レモン	米、かたくりこ、さとう、はるさめ	油、ごま油、ごま
19	金	ふた肉、ハム、とうふ、あぶらあげ、みそ、だいず	牛乳	にんじん、こまつな、さやいんげん	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、ふた肉、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、だいこん、つきこん、ゆず	米、さとう、かたくりこ、うどん	油、ごま油
23	火	ふた肉、とうにゅう	牛乳、チーズ	トマト、ブロッコリー、にんじん	にんにく、しょうが、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、こめこ、プリンのもと	油、ハヤシルウ、デミグラスソース、オリーブ油、豆乳ホイップクリーム