

2025 年度

12月 給食だより

ことし
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
あわ
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、
さむ
寒い冬を元気に過ごしましょう。

がつ きゅうしょくもくひょ

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

★ ふゆ げんき からだ 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



びょうき 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



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。**

えいよう しょくじ とも じゅうぶん すいみん
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



ひふくらはねねまくつよからだの
皮膚や口、鼻の粘膜を強くし、ウイルスが体の
なかへはいりませいろこりょくおうしょく
中に入ってくるのを防ぎます。色の濃い緑黄色
やさいおねくふく
野菜に多く含まれています。

しつ てきりょう
脂質は適量をとろう



りうりう
少しの量でたくさんのエネルギーに
からだあたる
なり、体を温めます。とりすぎに注意して上手
つかあらん
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。

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ぬ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うながら、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

**柏崎市南部地区
学校給食共同調理場**

月	火	水	木	金
1 手作りりんごゼリー 福神あえ 大根カレー(麦ごはん) 600 / 18.4 / 2.2 742 / 21.7 / 2.4	2 牛乳 とりのから揚げ 小1こ中2こ 海藻サラダ ごはん ABCスープ 616 / 24.0 / 1.8 770 / 28.1 / 2.1	3 牛乳 ごまあえ さばのみりん焼き わかめごはん 冬野菜汁 580 / 26.8 / 2.5 725 / 31.7 / 2.9	4 牛乳 白滝のツルツル炒め ごはん 厚揚げの五目うま煮 608 / 21.6 / 1.9 798 / 26.5 / 2.5	5 牛乳 じやこサラダ ごはん 手作り肉だんご 608 / 27.0 / 1.9 759 / 32.1 / 2.2
半田小6-1作成献立				
8 入学芋 キムチチャーハン 中華卵スープ 593 / 21.7 / 2.2 747 / 25.3 / 2.6	9 牛乳 のり酢あえ ししゃもの天ぷら 小1・2年1本 小3～鰯・中2本 ごはん 豚汁 580 / 25.1 / 2.0 734 / 30.4 / 2.3	10 牛乳 白菜とりんごのサラダ セサミトースト ポークピーンズ 604 / 24.2 / 1.9 739 / 29.0 / 2.4	11 牛乳 ひじきの炒り煮 さめの竜田揚げ ごはん あっさり塩汁 593 / 27.3 / 2.3 736 / 32.2 / 2.8	12 牛乳 切干大根サラダ ごはん 白菜みそ鍋 597 / 29.5 / 2.3 744 / 34.7 / 2.7
新道小6年生作成献立				
15 梅肉あえ ぶりカツ丼 大根のみそ汁 624 / 25.9 / 2.1 788 / 31.2 / 2.6	16 わ 牛乳 風味漬け 千草鶏卵焼き ごはん すき焼き風に蒸 591 / 26.8 / 2.3 741 / 31.8 / 2.5	17 牛乳 みかん コーンサラダ ソフトめん クリームソース 628 / 29.7 / 1.7 801 / 37.0 / 2.2	18 牛乳 もやしナムル レバーと大豆のチヤップあえ ごはん 春雨スープ 615 / 26.6 / 2.4 768 / 31.4 / 3.2	19 ぱくもぐランチ 牛乳 ポテトサラダ ごはん 豆腐のみそ汁 584 / 23.5 / 1.9 729 / 27.6 / 2.4 ぱくもぐランチ
かわさきの食育5か条獻立				
22 ゆず昆布あえ 厚揚げの肉みそがらめ ごはん 冬至鍋 614 / 24.3 / 2.0 766 / 28.3 / 2.5 冬至献立	23 牛乳 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 664 / 24.4 / 2.7 815 / 28.1 / 3.3 クリスマス献立	牛乳 こんなに南立は都合により 変更させていただく 可能性があります。 ご了承ください。 小: 1升替→たんぱく質/塩分 中: 1升替→たんぱく質/塩分 全校欠食の学校・行事など	12/19 ぱくもぐランチ 大根と豚肉のこッting烹 じっくり煮込んで味が しみ込んだ匂の大根を味 わいましょう。	12月地場産物 米・大根キャベツねぎ ※天候や収穫量により使用 できない場合があります
12/22 冬至献立  <p>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。</p> <p>22の冬至鍋には、かぼちゃ（なんきん）の他に、「ん」のつく食べ物が5種類入っています。探しながら食べてください。</p>				

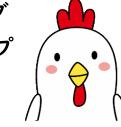


こんだてとうじょう アイテムいっぱいの献立が登場！

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な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◆ ◆12/3 半田小6-2の献立◆

- ・ごはん
- ・とりのから揚げ
- ・海藻サラダ
- ・ABCスープ
- ・牛乳



- ・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！



かしわざきの食育5か条献立

「かしわざきの食育5か条」とは、望ましい食習慣を「かしわざき」の文字で表したもので、毎月1回、食育5か条にちなんだ献立を行うので、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。

w



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しょう。



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 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	ぶた肉	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、ゼリーのもど	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、だいす	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、ぶた肉、あつあげ	牛乳	にんじん、こまつな、チングンサイ	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	だいす、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	ぶた肉、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、ぶた肉、とうふ、みそ、だいす	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	ぶた肉、だいす	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、だいす	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、だいす、ぶた肉、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、だいす	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、だいす、たまご、ぶた肉、やきどうふ	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、ベシャメルソース、ホワイトルウ
18木	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、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	ぶた肉、ハム、とうふ、めいらあげ、みそ、だいす	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、ソシエッグマヨネーズ
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、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	ぶた肉、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、プリンのもど	油、ハヤシルウ、デミグラスソース、オリーブ油、豆乳ホップクリーム