

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★



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。



まいにち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も、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。

てきど、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っておりながら、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。

柏崎市西山地区
学校給食共同調理場
TEL (48) 2290
FAX (48) 2291

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
1 パンパンジー サラダ ごはん 589/28.8/1.8 745/35.5/2.3	2 とりの 寄せ焼き かす汁 629/29.4/1.7 796/35.9/2.4	3 れんこん サラダ ごはん じる 汁 645/28.9/2.4 780/34.5/3.0	4 かぼちゃ サラダ ソフトメン みそ煮込み 563/26.0/2.2 714/31.2/2.8	5 大豆 サラダ ヤンニヨム チキン丼 ごはん 596/30.9/2.3 753/37.3/3.0
8 ごま あえ ごはん 594/28.6/2.2 710/34.2/2.7	9 千草 たまご焼き すき焼き 風煮 602/23.6/2.2 717/27.6/2.8	10 肉だんごと アーモンドの ケチャップあえ ごはん はさま 春雨 スープ 671/19.8/2.2 853/24.2/2.8	11 フルーツ あえ 根菜カレー ごはん うどん汁 613/24.5/2.1 732/29.1/2.7	12 福神 ナムル ごはん じる とん汁 701/29.9/2.1 886/36.3/2.6
15 即席漬け 焼きメンチ ごはん 555/22.3/2.1 706/27.0/2.6	16 ぱくもぐランチ ポテト 大根とぶた肉 サラダ ごはん さわいわん 沢煮椀 597/23.7/2.2 758/28.6/2.8 ぱくもぐランチ	17 大根とぶた肉 のこッてり煮 ごはん とうふの みそ汁 568/31.0/2.8 684/36.7/3.7	18 磯香 あえ シチュー ごはん だいこん じる 汁 624/29.5/1.7 740/34.6/2.2	19 もみの木 サラダ ハヤシ ライス クリスマス カップ ケーキ 手作りだよ のむヨーグルト 731/23.7/3.0 907/28.9/3.8 クリスマス給食
22 冬至 サラダ ごはん 627/25.9/2.0 791/31.2/2.4	23 いかのゆず しお 塩がらめ スイート アップル春巻き そぼろ キャベコン チャーハン スープ 597/19.1/1.7 750/22.8/2.1	かしわざき 食育5か条給食 12/8 わ わしょく 和食で えいよう 栄養バランス◎ …主食・主菜・副菜・汁物を意識して 和食のよさを感じていただきましょう！	都合により献立の一部を変更することがあります。 ご了承ください。	小:1年生 - /たんぱく質/塩分 中:2年生 - /たんぱく質/塩分 全校欠食の学校・行事など

ぱくもぐランチ 12/16

12月のぱくもぐランチは、冬においしい大根を使った「大根とぶた肉のこッてり煮」です。大根の他にも野菜がたっぷりでうま味がぎっしり詰まった主菜で、楽しみにしてください♪

だいこんは部位ごとのおすすめ料理

だいこんは、部位によって甘みや辛みなどが違うため、それぞれ使いわけましょう。

辛い ← → 甘い

根の先の方は、辛みが強いため、漬物やみそ汁に。

真ん中はやわらかく形もそろっているため、おでんや煮物など、いろいろな料理に。

葉に近い方は甘みが強いため、サラダなどの生食に。

ふゆやす …冬休みのすごし方…



ふゆやす
冬休みでも早寝、早起き、朝ごはんを意識して、生活リズムが崩れないようにしましょう。また、かぜや感染症予防のために手洗い、うがいもこめにおこなうとよいですね。
年末年始は食事を楽しむ機会が増えます。食べ過ぎや食習慣が乱れないよう心がけましょう。

とうじ
冬至といえば、かぼちゃ
冬至にかぼちゃを食べる習慣があります。かぼちゃは、
緑黄色野菜の仲間で、かぜ予防に食べたい食材の1つです。そこで様々な種類のかぼちゃがあるので紹介します。

せいよう
西洋かぼちゃ
日本で多く流通し、甘みが強く、ぼくぼくしています。天ぷらなどに向いています。



そのほか

そうめんかぼちゃ（金糸瓜）やバターナッツ、コリンキー、ズッキーニなどがあります。



日本かぼちゃ
淡白な味で、ねっとりとした果肉です。だしがしみやすく、煮物などに向いています。



12月材料表

2025年12月 柏崎市西山地区学校給食共同調理場

日	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
1月	だいす、みそ、とり肉、厚あげ	牛乳	にんじん、こまつな、ほうれんそう	えのきだけ、たまねぎ、もやし、はくさい、ねぎ、つきこん	米、かたくりこ、パンこ、さとう	ごま、ごま油
2火	だいす、とり肉、みそ、とうふ	牛乳、わかめ	にんじん、こまつな	ごぼう、れんこん、キャベツ、ねぎ、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、ごま
3水	とり肉、ハ丁みそ	牛乳、ししゃも、チーズ、あおのり	にんじん、かぼちゃ	はくさい、ねぎ、ごぼう、えのきだけ、きゅうり、コーン	ソフトめん、さとう、こむぎこ	油、ノンエッグマヨネーズ
4木	とり肉、だいす、たまご	牛乳	さやいんげん、こまつな、にんじん	たまねぎ、えのきだけ、ごぼう、もやし、コーン、なめこ、はくさい、ねぎ	米、さとう、じゃがいも	油、ごま油、ごま
5金	さば、ベーコン、とり肉、とうふ、みそ	牛乳、のり	ブロッコリー、にんじん	もやし、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	油、ごま
8月	とり肉、だいす、たまご、とうふ	牛乳	さやいんげん、ほうれんそう、にんじん	たまねぎ、たけのこ、もやし、はくさい、えのきだけ、しらたき、ねぎ	米、さとう、ふ	油、ごま
9火	肉だんご、だいす、とり肉、とうふ	牛乳	こまつな、にんじん	たまねぎ、もやし、切干大根、たけのこ、キャベツ	米、かたくりこ、じゃがいも、さとう、はるさめ	油、アーモンド、ごま油、ごま
10水	肉だんご	牛乳、ヨーグルト、スキムミルク	にんじん、トマト、こまつな	だいこん、たまねぎ、しめじ、りんご、ふくじんづけ、キャベツ、パイナップル、黄桃	米、むぎ、じゃがいも、はちみつ、白玉だんご、さとう	カレールウ、ごま
11木	厚あげ、とり肉、だいす、みそ、油あげ	牛乳、しおこんぶ	こまつな、にんじん、かぼちゃ	たまねぎ、キャベツ、もやし、コーン、だいこん、しめじ、ねぎ	米、さとう、かたくりこ、うどん	油、ごま油
12金	さんま、油あげ、だいす、ぶた肉、とうふ、みそ	牛乳、ひじき	にんじん、さやいんげん	はくさい、だいこん、ごぼう、たまねぎ	米、こむぎこ、パンこ、さとう、じゃがいも	油
15月	とり肉、だいす、とうふ、ちくわ	牛乳、しおこんぶ、わかめ	にんじん、こまつな、さやいんげん	たまねぎ、もやし、だいこん、コーン、しらたき、ごぼう、はくさい	米、かたくりこ、こむぎこ、パンこ、さとう	油、ごま油
16火	ぶた肉、おから、とうふ、油あげ、みそ、だいす	牛乳	にんじん、さやいんげん、ほうれんそう、こまつな	だいこん、もやし、コーン、たまねぎ、えのきだけ、こんにゃく	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
17水	とり肉、ひよこ豆、ちくわ、いんげんまめ、とうにゅう	牛乳、チーズ、あおのり、ヨーグルト	にんじん、さやいんげん、ほうれんそう	ごぼう、マッシュルーム、キャベツ、コーン、きゅうり、たまねぎ	パン、さとう、じゃがいも	油、ホワイトルウ
18木	ぶり、ハ丁みそ、とり肉、厚あげ	牛乳、のり	こまつな、にんじん	もやし、コーン、だいこん、えのきだけ、ねぎ	米、こむぎこ、パンこ、さとう	油
19金	とり肉、だいす、かまぼこ、たまご、とうにゅう	のむヨーグルト、チーズ	にんじん、ほうれんそう、トマト、ブロッコリー	たまねぎ、キャベツ、コーン	米、じゃがいも、さとう、ホットケーキミックス、カラフルスプレー（チョコ）	デミグラスソース、油、バター、ハヤシルウ、ホップクリーム
22月	いか、とり肉、厚あげ	牛乳、わかめ	かぼちゃ、にんじん	ゆず、れんこん、レーズン、コーン、はくさい、もやし	米、かたくりこ、こむぎこ、さとう	油、ノンエッグマヨネーズ
23火	とり肉、だいす、かに風味かまぼこ、ちくわ	牛乳	にんじん、こまつな、さやいんげん	たまねぎ、りんご、レーズン、キャベツ、コーン	米、さつまいも、はるまきのかわ、こむぎこ	ごま油、油、バター

