

2025 年度

12月 給食だより

柏崎市西部地区
学校給食共同調理場
TEL/FAX (22)9563

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。何かと忙しい時期なので、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、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★

しっかりとうたんばく買



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、適度な運動を心がけましょう。

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。

市のホームページからも見てね



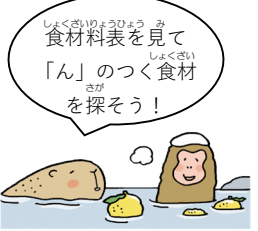
12月 こんだて表

月	火	水	木	金
1 キャベツ ソーテー ごはん さといも コロケ 600/214/26 747/253/28	2 ブロッコリー の和風サラダ ごはん さばの 照り焼き 653/289/21 730/345/27	3 フルーツ ヨーグルト ごはん だいこんカレー (麦ごはん) 641/215/21 805/259/25	4 かおりあえ かき揚げ丼 ごはん さといも 切干大根 の汁煮 578/211/23 725/247/27	5 もやし ナムル ごはん レバーと アーモンドの ケチャップ あえ 649/273/21 809/319/25
8 小1,2年1尾 小3年〜2尾 中学 2尾 あがら 油揚げの ごま酢あえ ごはん 605/274/24 759/328/29	9 小・中 小・中 小・中 さつまいも サラダ ごはん おろし ハンバーグ 621/246/23 818/318/29	10 キャベツ サラダ ごはん はちみつ レモンソース 695/217/26 792/272/35	11 れんこん じゃこ サラダ ごはん さといも 鉄火みそ 616/261/19 769/312/23	12 いも 磯香あえ ごはん ぶりかつ丼 647/271/23 808/329/28
15 大豆 サラダ ごはん ヤンニョム チキン 633/246/20 789/293/22	16 ひじきの 炒り煮 ごはん さめの から揚げ 614/294/25 762/350/30	17 みかん グリーン サラダ ごはん ソフト麺 625/319/26 800/398/30	18 ごまあえ ちくさ大根と 干草卵焼き ごはん すきやき 風煮 606/280/21 757/332/24	19 ばくもぐランチ ポテト サラダ ごはん 大根と 豚肉の こってり煮 591/245/20 741/286/26
22 ゆず昆布 あえ ごはん 厚揚げの 肉みそがらめ 631/254/21 786/297/26	23 カップデザート もみの木 サラダ ごはん チキンライス コーン 632/222/30 784/260/35	かしわさきの 食育5か条献立 わ 和食で 栄養バランス○	12/19 ばくもぐランチ 大根と豚肉の こってり煮 いっしょに煮込んだ、 体が温まる冬のおすす め料理です。	※献立は都合により 変更させていただく 可能性があります。 ご了承ください。

12月22日



冬至とは、1年で一番昼が短く、夜が長い日のことです。昔から冬至の日にかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりすると風邪をひかないと言われています。また「ん」のつく食べ物食べると病気にならず、長生きすると言われ、縁起が良いとされています。22日の「冬至なべ」には「ん」のつく食材がたくさん入っています。残さず食べて、運をつけましょう。



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

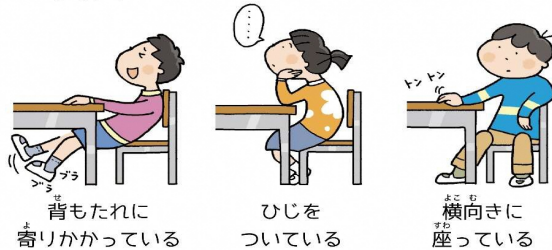


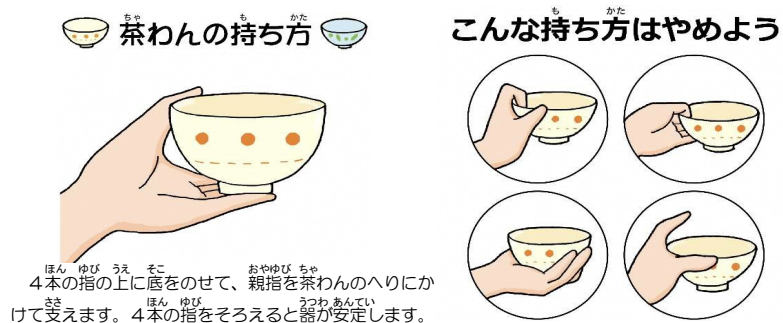
〇毎月19日は「食育の日」!

年末年始は行事が多く、人が集まる機会が増えます。自分自身の食事のマナーを見直し、みんなが楽しく、気持ちのよい時間が過ごせるようにしましょう。

***** こんな姿勢はやめましょう *****

普段の食事の姿勢を、ふりかえてみましょう。背中が曲がっていたり、ひじをついていたりしていませんか? 悪い姿勢は直して、よい姿勢を心がけて座りましょう。





12食材料表



働き	からだ	あか	からだ	ちようし	ととの	みどり	エネルギー源になる(黄)
食品群	1群	2群	3群	4群	5群	6群	
主な食品	豆腐・卵・魚・肉	牛乳・乳製品・こけり・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	ゆし油脂	
1 月	ウィンナー、かまぼこ、とうふ、卵白	牛乳	にんじん	キャベツ、コーン、たけのこ、えのきたけ、なめこ、ねぎ	米、さといもコロッケ、かたくりこ	油、ごま油	
2 火	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	きゅうり、たまねぎ、はくさい、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	
3 水	ぶた肉	牛乳、ヨーグルト、スキムミルク	にんじん	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、みかん、パイナップル、黄桃	米、むぎ、じゃがいも、さとう	油、カレールウ、ごま	
4 木	ぶた肉、かまぼこ	牛乳、ちりめん、チーズ	にんじん、こまつな	たまねぎ、コーン、キャベツ、きゅうり、きりぼしだいこん、えのきたけ、しらたき、ねぎ	米、こむぎこ、かたくりこ、さとう	油	
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	もやし、きりぼしだいこん、たけのこ、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	あぶらあげ、こうやどうふ、とり肉、たまご	牛乳、ししゃも	こまつな、にんじん、さやいんげん	もやし、えのきたけ、しらたき、たまねぎ	米、こむぎこ、かたくりこ、さとう	油、ごま油、ごま	
9 火	ぶた肉、とり肉、だいず、とうにゅう、ハム、ベーコン	牛乳、小魚(中学のみ)	にんじん、こまつな	たまねぎ、だいこん、きゅうり、キャベツ、コーン	米、パンこ、さとう、かたくりこ、じゃがいも、さつまいも、アーモンド(中学のみ)	ノンエッグマヨネーズ	
10 水	とり肉、だいず、いんげんまめ、ウィンナー	牛乳	にんじん、トマト	レモン汁、キャベツ、きゅうり、たまねぎ	パン、はちみつ、さとう、じゃがいも	乳不使用マーガリン、油	
11 木	だいず、みそ、とり肉、とうふ	牛乳、ちりめん、のり	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、えのきたけ	米、かたくりこ、さとう	油、ごま油	
12 金	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	キャベツ、コーン、だいこん、えのきたけ、ねぎ	米、こむぎこ、パンこ、さとう	油	
15 月	とり肉、だいず、あさり、たまご	牛乳	こまつな、にんじん	キャベツ、コーン、えのきたけ、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	
16 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	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	
17 水	とり肉、ベーコン、とうにゅう、ツナ	牛乳	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、えだまめ、みかん	ソフトめん、さとう	油、ホワイトルウ	
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、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、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	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、だいず	牛乳、しおこんぶ	にんじん、かぼちゃ、さやいんげん	たまねぎ、キャベツ、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、ベーコン	牛乳、チーズ、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、グリーンピース、カリフラワー、キャベツ、コーン	米、さとう、カップデザート	油、ベシャメルソース	