

2025年度

12月 給食だより

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



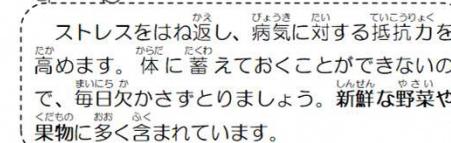
★冬の元気な体づくりのポイント★



しっかりとろうたんぱく質



毎日たっぷりビタミンC

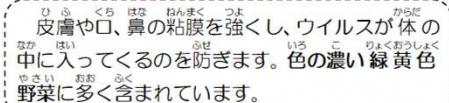


ストレスをね返し、病気に対する抵抗力を高めます。体に蓄えておくことができないで、毎日欠かさずとりましょう。新鮮な野菜や果物に多く含まれています。

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、冬至を心掛けましょう。

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、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。

柏崎市西部地区
学校給食共同調理場
TEL/FAX (22)9563

12月 こんだて表

月	火	水	木	金
1 牛乳	2 牛乳	3 牛乳	4 牛乳	5 牛乳
キャベツ ソテー	さといも コロッケ	フルーツ のわ風サラダ	かおりあえ	もやし ナムル
ごはん	あわゆき 淡雪 スープ	さばの 照り焼き	きりほじいこ 切干大根 さわにわん の沢煮物	はるさめ 春雨 スープ
600/214/26 747/253/28	583/289/21 730/345/27	641/215/21 805/259/25	578/211/23 725/247/27	649/273/21 809/319/25
8 小1・2年生 小3年・2年 中学 2年	9 こだか 小3年・2年 牛乳 (のみ)	10 牛乳	11 牛乳	12 牛乳
あぶらあげ 油揚げ ごま酢あえ	ししゃもの カレー揚げ	さつまいも サラダ	キャベツ サラダ	れんこん じゃこ サラダ
ごはん	やさい 野菜 スープ	おろし ハンバーグ	はちみつ レモントースト	てっか 鉄火みそ ごはん
605/274/24 759/328/29	621/246/23 818/318/29	595/217/26 792/272/35	616/261/19 769/312/23	647/271/23 808/329/28
15 牛乳	16 牛乳	17 牛乳	18 牛乳	19 牛乳
だいだ 大豆 サラダ	ヤンニヨム チキン	ひじきの 炒り煮	みかん グリーン サラダ	ぱくもぐランチ 牛乳
ごはん	ちゅうか たまご 卵スープ	さめの あから揚げ	ごまあえ ソフト麺	ポテト サラダ
633/246/20 789/293/22	614/294/25 762/350/30	625/319/26 800/398/30	606/280/21 757/332/24	591/245/20 741/286/26
22 牛乳	23 牛乳	かしわざきの じょうこんだ 食育5か条献立	12/19 ぱくもぐランチ 牛乳	12/18 ぱくもぐランチ 牛乳
ゆず昆布 あえ	あつあげの にく肉みそがらめ	もみの木 サラダ	和食で 栄養バランス	大根と豚肉の ごはん
ごはん	チキンライス 冬至なべ	コーン ボタージュ	12/18 和食で 栄養バランス	12/19 ぱくもぐランチ 牛乳
631/254/21 786/297/26	632/222/30 784/260/35	12/18 和食で 栄養バランス	12/19 ぱくもぐランチ 牛乳	12/19 ぱくもぐランチ 牛乳
冬至献立	クリスマス献立	冬至献立	冬至献立	冬至献立

12月22日



冬至とは、1年で一番短く、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」のつく食べ物を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。



小: 1升杯 / 1升はく量/塩分
中: 1升杯 / 1升はく量/塩分
全校欠食の学校・行事など

*献立は都合により変更させていただけます。

可能性があります。

ご了承ください。

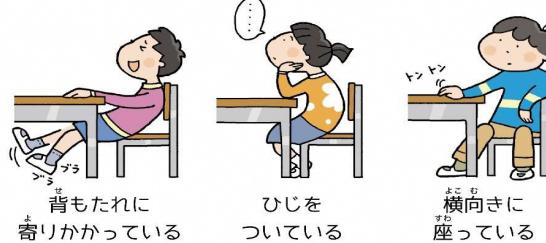


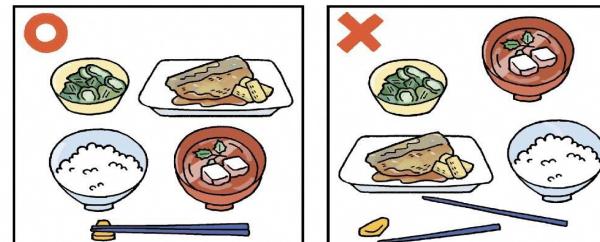
○毎月19日は「食育の日」!

年末始は行事が多く、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 *****

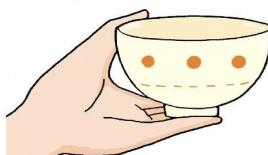
普段の食事中の姿勢を、ふりかえってみましょう。背中が曲がっていたり、ひじをついでいたりしていませんか？ 悪い姿勢は直して、よい姿勢を心がけて座りましょう。



和食の
食器の
並べ方

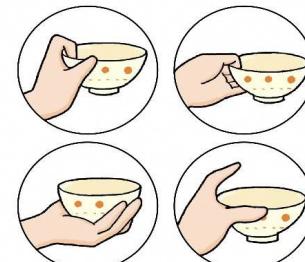
和食の場合は、ごはんは左側、汁物は右側、おかずはその奥に置きます。はしは手前に置きます。

茶わんの持ち方



4本の指の上に手のせて、親指を茶わんのへりにかけて支えます。4本の指をそろえると器が安定します。

こんな持ち方はやめよう



12食材料表

はたら 働き	からだ 体をつくる (赤)	からだ のうし ととの みどり 体の調子を整える(緑)	エネルギー源になる(黄)			
食品群	1群	2群	3群			
おもな主な食品	とうふ・豆腐・卵・魚・肉	牛乳・乳製品・小魚・海藻	りょくおうしょやさい 緑黄色野菜			
4群	5群	6群				
1 月	ウインナー、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、えのきだけ、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、えのきだけ、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、えのきだけ、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、だいす、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、えのきだけ、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、だいす、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、だいす、いんげんまめ、ウインナー	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	だいす、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、えのきだけ	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、だいす	牛乳、のり	こまつな、にんじん	キャベツ、コーン、だいこん、えのきだけ、ねぎ	米、こむぎこ、パンこ、さとう	油
15 月	とり肉、だいす、あさり、たまご	牛乳	こまつな、にんじん	キャベツ、コーン、えのきだけ、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、だいす、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、だいす、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、しのたけ、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、だいす	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、ぶた肉、みそ、だいす	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