

今年も残すところ、あと1か月となりました。12月は「師走」といわれ、慌ただしい時季です。元気に1年を締めくくれるように、栄養バランスのよい食事・適度な運動・十分な睡眠を心がけ、家族みんなで風邪予防に努めましょう。

柏崎市中央地区第2
 学校給食共同調理場
 TEL/FAX (22) 6717

今月の給食目標

風邪に負けない食事をしよう！



風邪に負けない食事のポイント

たんぱく質

体を温め、寒さに対する抵抗力を高めてくれます。

ビタミンA

のどや鼻、皮膚などの粘膜を健康に保ち、ウイルスの侵入を防いでくれます。

ビタミンC

ウイルスを体の外へ追い出す働きや、体の中の免疫を高めてくれます。

今年のかぜをひきま宣言！

かぜ予防のポイント

食べる前、外出時には指先や指の間までしっかりと手洗いをしましょう。またうがいも忘れずにしましょう。

外が寒くても、定期的にしっかりと換気をしましょう。（閉め切った部屋にはウイルスがいつまでも浮かんでいます）

朝・昼・夕の3食を、好き嫌いせず、栄養バランスに気をつけながらしっかり食べましょう。

規則正しい生活をし、夜更かしせずに睡眠を十分にとって、体力をつけましょう。部屋の湿度にも気をつけ、暖房で部屋が乾燥しすぎないようにしましょう。

せきやくしゃみが出る人はしぶきを飛ばさないように「エチケットマスク」をつけます。鼻をかんだティッシュは、すぐにふたつぎのごみ箱に捨てましょう。

流行時の外出には、予防のためにマスクをつけ、人込みにはあまり近づかないようにしましょう。のどを冷やさないようマフラーなどで首も温めましょう。

☆こんだてひょう 12月☆					中央地区第2学校給食共同調理場										
月	火	水	木	金											
	1	2	3	4											
※都合により、献立を一部変更する場合があります。ご了承ください。	こんぶ和え 打ち豆のみそ汁 親子丼	花野菜 みかん サラダ ピーフ シチュー かぼちゃ ロールパン	冬の具だくさんスープ 安納芋ムース ビビンバ	かぶのゆかり和え さんまのかば焼き ごはん かぼちゃのみそ汁											
	633kcal/31.3g/2.8g	655kcal/25.0g/3.0g	654kcal/29.0g/2.2g	871kcal/33.3g/3.0g											
	786kcal/36.9g/3.4g	845kcal/31.4g/4.0g	816kcal/35.1g/2.5g	柏崎小学校欠食											
欠食予定															
7	8	9	10	11											
オートムボエム マヨネーズ和え ひじきふりかけ 厚焼き卵 ごはん ぼかぼかおぼろ汁	もすくのチャプチェ 鶏の西京焼き ごはん いももち汁	たくあん和え きなこいも 和風なめこ汁 大麦麺	根菜のカレー きんぴら 厚揚げのごまだれ ごはん 白菜のみそ汁	ルレクチャルト かみかみサラダ ワンタンスープ キムチチャーハン											
608kcal/24.2g/2.8g	618kcal/29.9g/2.6g	680kcal/25.7g/2.7g	672kcal/23.7g/2.3g	671kcal/25.5g/3.3g											
759kcal/28.5g/3.2g	771kcal/35.2g/3.0g	839kcal/30.8g/3.2g	831kcal/28.0g/2.7g	819kcal/29.8g/3.8g											
14	15	16	17	18											
のりナッツ 鶏の唐揚げ 和え レモンソース ごはん 塩こうじスープ	まこもたけ 鮭バーグののきんぴら きのこあんかけ ごはん さつまいものみそ汁	切干 ゆずゼリー バンサンスー 冬野菜のチキンカレーライス	もやし きびなご フレンチ フライ ごはん のっぺ	かぼちゃのチーズ焼き のり酢和え わかめ ごはん 根菜汁											
645kcal/24.9g/2.2g	655kcal/31.0g/2.3g	667kcal/22.4g/2.3g	623kcal/27.5g/1.8g	611kcal/27.6g/2.9g											
801kcal/29.8g/2.5g	813kcal/36.4g/2.6g	821kcal/26.5g/2.9g	780kcal/33.3g/2.2g	760kcal/32.4g/3.4g											
21	22	23	冬休み♪												
れんこんとひじきのサラダ ぶりの柚子みそ焼き ごはん ほうとう汁	こんがりキツネ ちくわの磯部揚げ 和風サラダ ごはん 冬のかき玉みそ汁	もみの木 クリスマスツリーケーキ サラダ ミネストローネ ピラフ	クリスマス ミルメークココア ごはん クリスマス献立												
692kcal/31.6g/2.3g	648kcal/24.9g/2.2g	663kcal/21.4g/3.3g													
858kcal/37.2g/2.6g	829kcal/31.7g/3.1g	817kcal/25.2g/3.7g													
えちゴンのふるさと					今年のを至は21日です					今月の地場産野菜(予定)					
ばくもぐランチ					冬至とは、1年で一番昼が短く、夜が長くなる日のことです。					きゃべつ					
～毎月19日は食育の日～					昔からかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりすると、風邪を引かないなどと伝えられていました。また、「ん」のつく食べ物を食べると病気になる、長生きすると言われ、縁起がよいとされています。					はくさい					
食育の日には、柏崎市内の保育園・小・中学校で合同メニューを味わいます。今月の献立は、「かぼちゃのチーズ焼き」です。昔から野菜の少ない冬場に、ビタミン源として大切に食べられてきたかぼちゃを味わっていただきましょう。					冬至					ほうれんそう					
					今年のを至は21日です					さといも					
										だいず					
										さつまいも					
										だいこん					
										ごぼう					
										にんじん					
										ねぎ					
										こまつな					
										ぜんまい・オートムボエム・まこもたけなど					

12月の給食献立 & 材料表

令和2年12月 柏崎市中央地区第2学校給食共同調理場

日付 曜日	献立名	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・いも・砂糖	油脂
1 火	親子丼、牛乳、 こんぶ和え、打ち豆のみそ汁	とり肉、たまご、 あぶらあげ、みそ、 だいず、うち豆	牛乳、しおこんぶ	きぬさや、こまつな、 にんじん	たまねぎ、しいたけ、たけのこ、キャベツ、 もやし、だいこん、はくさい	さとう、さといも、こめ	
2 水	かぼちゃロールパン、牛乳、 花野菜サラダ、ビーフシチュー、みかん	ぎゅう肉	牛乳	かぼちゃ、 ブロッコリー、 にんじん、さやいんげん	コーン、キャベツ、カリフラワー、たまねぎ、 マッシュルーム、にんにく、セロリ、しょうが、 みかん	かぼちゃロールパン、 じゃがいも	油、アーモンド、 ビーフシチュー、 生クリーム、ハヤシルウ デミグラスソース
3 木	ごはん、ビビンバの具、牛乳、 冬の具だくさんスープ、安納芋ムース	とうふ、みそ、たまご、 ぶた肉、肉団子	牛乳	にんじん、ほうれんそう	はくさい、ぜんまい、もやし、しょうが、 にんにく、きりぼしだいこん、だいこん、 しいたけ	はるさめ、さとう、 こめ、かたくりこ、 安納芋のムース	ごま油
4 金	ごはん、牛乳、さんまのかば焼き、 かぶのゆかり和え、かぼちゃのみそ汁	さんま、あつあげ、 みそ、だいず	牛乳	にんじん、かぼちゃ	しょうが、キャベツ、かぶ、たまねぎ、はくさい	かたくりこ、さとう、 こめ	油
7 月	ごはん、牛乳、ひじきふりかけ、厚焼き卵、 オータムポエムのマヨネーズ和え、ぼかぼかおぼろ汁	かつおぶし、厚焼き卵、 ハム、おぼろとうふ	牛乳、ひじき	にんじん、 オータムポエム	きくらげ、キャベツ、コーン、えのきたけ、 ねぎ、しょうが	こめ、さとう、 かたくりこ	ごま、 ノンエッグマヨネーズ
8 火	ごはん、牛乳、鱈の西京焼き、 もずくのチャプチェ、いももち汁	みそ、たら、ぶた肉、 だいず	牛乳、もずく	にんじん、ピーマン、 ほうれんそう	しょうが、たまねぎ、ねぎ、はくさい、ごぼう	こめ、さとう、 かたくりこ、いももち	油
9 水	大麦麺、牛乳、和風なめこ汁、 きなこいも、たくあん和え	きなこ、かつおぶし、 あぶらあげ、ぶた肉	牛乳	にんじん	キャベツ、きゅうり、たくあん、はくさい、 ねぎ、なめこ、しいたけ、ぜんまい	大麦麺、 さつまいも、さとう	油、ごま
10 木	ごはん、牛乳、厚揚げのごまだれ、 根菜のカレーきんぴら、白菜のみそ汁	厚揚げ、ぶた肉、あぶら あげ、みそ	牛乳、わかめ	にんじん、さやいんげん	ごぼう、れんこん、はくさい、たまねぎ、 えのきたけ	さとう、こめ	ごま、油
11 金	キムチチャーハン、牛乳、 かみかみサラダ、ワントンスープ、ルレクチャタルト	だいず、ぶた肉、なると	牛乳	にんじん、にら、 こまつな	キャベツ、きゅうり、コーン、ねぎ、キムチ、 にんにく、しょうが、メンマ、もやし	さとう、こめ、 ワントン皮、 ルレクチャタルト	油、アーモンド、ごま油
14 月	ごはん、牛乳、鶏の唐揚げレモンソース、 のりナッツ和え、塩こうじスープ	とり肉、 ショルダーベーコン	牛乳、のり	ほうれんそう、にんじん	レモン汁、キャベツ、もやし、コーン、たまねぎ	こめ、かたくりこ、 さとう、さつまいも	油、アーモンド
15 火	ごはん、牛乳、鮭バーグのきのこあんかけ、 まこもたけのきんぴら、さつまいものみそ汁	とり肉、さけ、 こうやとうふ、みそ、 さつまあげ、 あぶらあげ、だいず	牛乳	にんじん、さやいんげん	れんこん、しめじ、しょうが、たまねぎ、 しいたけ、まこもたけ、つきこん、だいこん、 はくさい	こめ、かたくりこ、 さとう、さつまいも	油
16 水	冬野菜のチキンカレーライス、牛乳、 切干パンサンスー、ゆずゼリー	とり肉、ハム	だっしふんにゅう、 チーズ、牛乳	にんじん、ブロッコリー	たまねぎ、しょうが、にんにく、りんご、 だいこん、キャベツ、きりぼしだいこん、 きゅうり	じゃがいも、こめ、 さとう、ゆずゼリー	油、カレーうどん、 ごま油、ごま
17 木	ごはん、牛乳、きびなごフライ、 もやしフレンチ、のっぺ	ハム、ちくわ、 厚揚げ、とり肉	牛乳、 きびなご磯部フライ	ほうれんそう、 きぬさや、にんじん	もやし、こんにゃく、しいたけ	こめ、さといも、 かたくりこ	油
18 金	わかめごはん、牛乳、かぼちゃのチーズ焼き、 のり酢和え、根菜汁	ぶた肉、だいず、 ツナフレーク、 あぶらあげ、みそ、 とうふ、とり肉	チーズ、牛乳、 わかめ、のり	かぼちゃ、パセリ粉、 ほうれんそう、にんじん	たまねぎ、キャベツ、もやし、 ごぼう、ねぎ、だいこん、れんこん	さとう、こめ	油
21 月	ごはん、牛乳、ぶりの柚子みそ焼き、 れんこんとひじきのサラダ、ほうとう汁	あぶらあげ、みそ、 ぶり、とり肉、ハム	牛乳、ひじき	にんじん、かぼちゃ	だいこん、ねぎ、はくさい、ゆず、キャベツ、 コーン、れんこん	うどん、さとう、こめ	油
22 火	ごはん、牛乳、ちくわの磯部揚げ、 こんがりキツネの和風サラダ、冬のかき玉みそ汁	ちくわ、とうふ、みそ、 あぶらあげ、たまご	牛乳、青のり	にんじん	きゅうり、キャベツ、コーン、ねぎ、たまねぎ、 はくさい、なめこ	てんぷらこ、さとう、 さといも、こめ	油、オリーブ油
23 水	ピラフ、牛乳、ミルメークココア、もみの木サラダ、 ミネストローネ、クリスマスツリーケーキ	ウインナー、ハム、 だいず、 ショルダーベーコン	牛乳、チーズ	ブロッコリー、パセリ、 にんじん、トマト	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、セロリ、 にんにく、コーン、グリーンピース	こめ、じゃがいも、 米粉マカロニ、 ミルメークココア、 ツリーソイムースケーキ	油、オリーブ油