

令和2年

12月

冬の食事指南

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、慌ただしい季節です。元気で一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

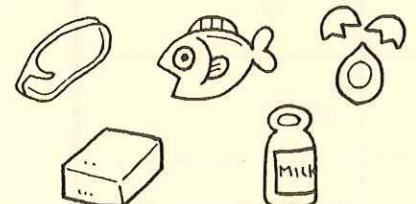
風邪に負けない食事をしよう！



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。



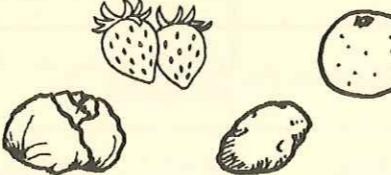
ビタミンA

鼻や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。



今年はかぜをひきま宣言！

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、寝起きを十分にとって、体力をつけましょう。部屋の温度にも気をつけ、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、すぐにふたつき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、入り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。



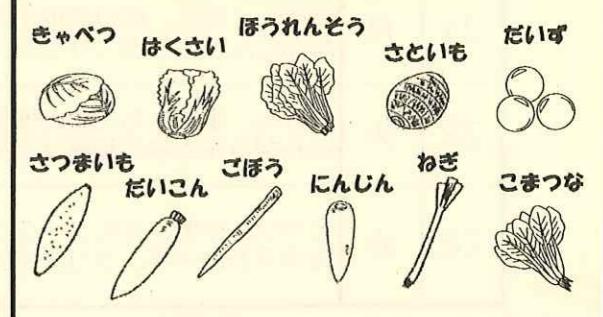
☆こんだてひょう 12月☆

中央地区第2学校給食共同調理場

月	火	水	木	金
1	こんぶ みかん おやこ丼 打ちの 親子丼 和え みそ汁	牛乳 みやわき 花野菜 サラダ かぼちゃ ロールパン 牛乳 ピーフ シチュー	牛乳 あんのうら 安納芋ムース 冬の真だく さんスー 牛乳 ビビンバ	牛乳 かぶの ゆかり和え ごはん 牛乳 かぼちゃの みそ汁
2	※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。	633kcal/31.3g/2.8g 786kcal/36.9g/3.4g 欠食予定	655kcal/25.0g/3.0g 845kcal/31.4g/4.0g 654kcal/29.0g/2.2g 816kcal/35.1g/2.5g 871kcal/33.3g/3.0g 柏崎小学校欠食	672kcal/23.7g/2.3g 831kcal/28.0g/2.7g 671kcal/25.5g/3.3g 819kcal/29.8g/3.8g 柏崎小学校欠食
7	オータムボエムの マヨネーズ和え ひじきりかけ 厚焼き卵 ごはん おぼろ汁	牛乳 もずくの チャブチエ 鮭の 西京焼き ごはん いももち汁	牛乳 たくあん 和え きなこいも 和風 なめこ汁 おむぎめん 大麦麺	牛乳 根菜のカレー きんぴら ごまだれ 白菜の みそ汁 ごはん のっけ
8	608kcal/24.2g/2.8g 759kcal/28.5g/3.2g	618kcal/29.9g/2.6g 771kcal/35.2g/3.0g	680kcal/25.7g/2.7g 833kcal/30.8g/3.2g	672kcal/23.7g/2.3g 831kcal/28.0g/2.7g 671kcal/25.5g/3.3g 819kcal/29.8g/3.8g 柏崎小学校欠食
9	14	15	16	17
10	18	19	20	21
11	22	23	冬休み♪	24
25	26	27	28	29
30	31	32	33	34

寒さに負けない生活をしよう！

今月の地場産野菜(予定)



せんまい・オータムボエム・まごもたけなど

今年の冬至は21日です

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 豆腐・卵・魚・肉	2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	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 火 親子丼、牛乳、こんぶ和え、打ち豆のみぞ汁	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、プロッコリー、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、ピーフシチュールウ、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、せんまい、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、かぼちゃのみぞ汁	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、ひじきぶりかけ、厚焼き卵、オータムポエムのマヨネーズ和え、ぽかぽかおぼろ汁	かつおぶし、厚焼き卵、ハム、おぼろどうふ	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、鰯の西京焼き、もずくのチャプチエ、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、せんまい	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、白菜のみぞ汁	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、ワンタンスープ、ルレクチエタルト	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、ワンタン皮、ルレクチエタルト	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、さつまいものみぞ汁	とり肉、さけ、こうやどうふ、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、プロッコリー	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、カレールウ、ごま油、ごま	
17 木 ごはん、牛乳、きびなごフライ、ちやしフレンチ、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、冬のかき玉みぞ汁	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	ワインナー、ハム、だいず、ショルダーベーコン	牛乳、チーズ	プロッコリー、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、グリンピース	ごめ、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	