

2024年度

12月 給食だより

12月は1年をしめくくる大切な月です。これからの季節は、楽しい行事がたくさんあります。何かと慌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、寒い冬を乗り切りましょう。

柏崎市中央地区
学校給食共同調理場
TEL/FAX (22)4573

市のホームページ
からも見てね



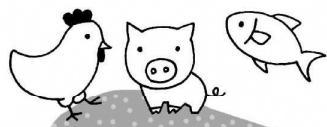
12月の給食目標

かぜに負けない食事をしよう



★ 冬を元気に過ごすための栄養 ★

たんぱくしつ



筋肉、血液、髪など体を作るものになります。病気がケガに対する免疫機能を高めます。肉、魚、卵などに多く含まれています。

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。

ビタミンA



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



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。

栄養バランスのよい食事と共に、十分な睡眠、適度な運動、心を心がけましょう。



12月 献立表

月	火	水	木	金
2	3	4	5	6
こんにやく サラダ	ごまあえ みそチーズ 焼き	りんご酢の フレンチ サラダ	ごま酢あえ 鉄火みそ	ブロッコ リーのツナ マヨあえ
わかめ ごはん	ごはん スキージ 汁	コッペパン 白菜の スープ	ごはん おでん	ごはん 肉だんご 小松菜の スープ
640/26.0/3.1 757/32.0/3.7	609/30.3/2.2 766/36.4/2.6	660/27.5/2.9 805/32.9/3.9	622/24.3/2.2 775/28.6/2.4	629/27.3/2.4 787/32.5/2.9
	栄養士実習生考案メニュー			東中生考案メニュー
9	10	11	12	13
ひじきの 和風マヨ サラダ	きりざい 五目 卵焼き	じゃがいも のきんぴら	手作り キャラメルプリン	コーン おひたし
ごはん だまご鍋	ごはん 沢煮椀	ごはん とりだんご 汁	ポークカレー	ごはん ごま 豚汁
634/26.8/2.0 796/31.7/2.2	601/28.0/2.5 752/33.0/3.0	603/26.8/2.6 759/32.1/2.9	642/28.3/2.6 791/31.7/3.1	642/26.7/2.2 807/32.1/2.7
	かしわさき食育5か条献立			ヘルシオDAY
16	17	18	19	20
フルーツ ヨーグルト	ゆかりあえ ぶりカツ	みかん 大学いも	じゃこ サラダ	かぶのピリ うま漬け
マーボー 厚揚げ丼	ごはん もすくの みそ汁	ゆでうどん すきやき うどん	ごはん 大根の カレー煮	ごはん 冬至汁
665/25.9/2.4 833/30.5/2.9	641/25.6/2.2 804/30.8/2.6	681/23.6/2.2 839/27.9/2.7	622/28.3/2.0 777/33.3/2.3	610/25.6/2.1 772/30.6/2.4
			ばくもぐランチ	冬至献立
23	12月の地場産物は・・・			
クリスマス チョコケーキ	もみの木 サラダ	ごはん キャベツ	ごはん 大豆	ごはん にんじん
ハヤシライス				
720/23.1/2.7 875/27.0/3.4				
クリスマス献立				

東中生 & 栄養士の実習生が
考えた献立が登場します！

11月に引き続き、東中生が家庭科の授業で考えた献立と、9月に中央調理場で栄養士の実習をした三浦さん（由房小・東中の卒業生）の献立が登場します。
が、お楽しみに！

6日◆東中 2年1組 持田希星さんの献立◆

【考えた献立】
ごはん、白身魚のカレー風味パン粉焼き、ブロッコリーのツナマヨ和え、肉だんご小松菜のスープ、牛乳
【工夫したポイント・おすすめポイント】
魚の残量を減らすために、白身魚にしたり、みんなが好きなカレー味にしたりして、食べやすいようにしました。スープには、ワカメを入れることで、2群の食材を少しでも多くとれるようにしました。

3日◆愛媛大学3年 三浦愛華さんの献立◆

【考えた献立】
ごはん、鮭のみそチーズ焼き、ごまあえ、スキージ、牛乳
【おすすめポイント】
主菜の鮭のみそチーズ焼きは、新潟県には身近な鮭と、味にコクを引き出すチーズやみそを使い、ごはんをモリモリ食べられるようになっています。また、12月になり寒くなってきたので、上越市が発祥のスキージで体が温まるようにしました。

*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。

小：1献立 - たんぱく質/塩分
中：1献立 - たんぱく質/塩分
全校欠食の学校・行事など



かしわざき食育5か条の日献立

わ 和食で栄養バランス○

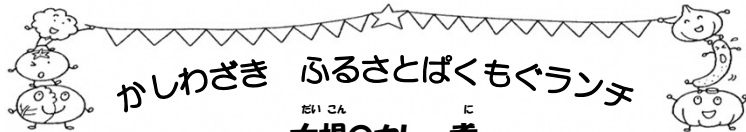
中央調理場では、毎月1回「かしわざき食育5か条の日献立」を実施しています。今月は「和食で栄養バランス○」をテーマに、10日に実施します。和食の基本は、主食のごはんに、旬の食材を使った主菜・副菜・汁物を組み合わせた食事です。当日は、おいしい柏崎産コシヒカリのごはんに、「きりざい」のをせていただきます。



ヘルシオ(減る塩)DAY

今月の減る塩おすすめポイントは「風味」

今月のヘルシオDAYは、13日です。「ごま豚汁」には、いつもの豚汁に「すりごま」を加えています。ごまなどの油脂分の多い食材は、香ばしい香りとコクで、塩分控えめでもおいしく感じることができます。ぜひ、ご家庭の料理でも、ごまやアーモンドなどの食材を活用して、おいしい減塩料理を作ってみてください。



大根のカレー煮

毎月19日は、食育の日です。柏崎市では毎月19日前後に、市内の保育園、小学校、中学校で合同メニューを味わいます。今月は、旬の大根を使ったカレー煮です。旬の大根をおいしくいただきます。



Let's cook

◇◇鉄火みそ◇◇

<材料4人分>

- 乾燥大豆 72g
- 揚げ油 適量
- ごぼう 35g
- にんじん 35g
- 油 小さじ1弱
- ★みそ 大さじ1・1/2
- ★砂糖 大さじ1・1/2
- ★酒 小さじ1

<作り方>

- ①乾燥大豆は洗って大豆を一晩水につけて戻す。
- ②ごぼうは笹がき、にんじんは短い千切りにする。
- ③①の大豆の水気を切って、150~160度の油でゆっくり素揚げする。
- ④フライパンに油を入れ、にんじん、ごぼうを炒める。
- ⑤混ぜた★の調味料と、③の大豆を加えて、汁けがなくなるまで炒めたらできあがり。

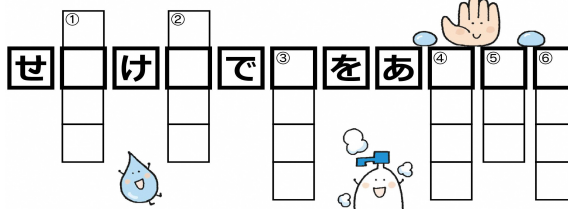
12月の給食予定&材料表

2024年12月 柏崎市中央地区学校給食共同調理場

日付	曜日	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
		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
2	月	とり肉、ツナフレーク、とうふ、たまご	牛乳、わかめ	にんじん、こまつな	キャベツ、きゅうり、こんにゃく、たまねぎ、えのきだけ、しょうが	ごはん、さとう、かたくりこ	ごま、ごま油、油
3	火	さけ、とうふ、ぶた肉、だいず、みそ	牛乳、チーズ	にんじん、こまつな	もやし、ごぼう、ねぎ、だいこん、つきこん、たまねぎ、コーン	ごはん、さとう、さつまいも	ねりごま、ごま
4	水	ウインナー、とり肉、ショルダーベーコン	牛乳、脱脂粉乳、チーズ	にんじん、こまつな、ブロッコリー、パセリ	キャベツ、きゅうり、コーン、たまねぎ、はくさい、しめじ	パン、マカロニ、さとう、きなこクリーム	オリーブ油、生クリーム、パジャメルソース
5	木	だいず、がんもどき、うすだまご、とり肉、ツナフレーク、みそ	牛乳、こんぶ	にんじん、こまつな	だいこん、こんにゃく、きゅうり、もやし、ごぼう	ごはん、さとう、さとう、かたくりこ	ごま、ごま油、油
6	金	ほき、ツナフレーク、かつおぶし、肉だんご	牛乳、チーズ、わかめ	バジル、にんじん、ブロッコリー、こまつな	にんにく、キャベツ、きゅうり、たまねぎ	ごはん、パンこ	オリーブ油、ごま、ごま油、ノンエッグマヨネーズ
9	月	ツナフレーク、だいず、とり肉、ぶた肉、かつおぶし、みそ	牛乳、ひじき	にんじん、にら	キャベツ、きゅうり、しらたき、ねぎ、はくさい、まいだけ、ごぼう、たまねぎ、しょうが、つきこん	ごはん、さとう、だまこもち	ノンエッグマヨネーズ、油、ごま
10	火	たまご、ツナフレーク、なす、とうふ、ぶた肉、糸かまぼこ	牛乳、ひじき	にんじん、のざわなづけ、きぬさや	たまねぎ、しいたけ、たくあん、えのきだけ、ごぼう、きりぼしだいこん	ごはん、はるさめ、さとう	油、ごま
11	水	ほけ、さつまあげ、とうふ、だいず、肉だんご、みそ	牛乳	にんじん、さやいんげん	しょうが、つきこん、だいこん、ねぎ、ごぼう	ごはん、じゃがいも、さとう	ごま油、ごま油、油
12	木	ぶた肉	牛乳、かんてん、海草ミックス	にんじん、トマト	キャベツ、きゅうり、コーン、たまねぎ、しょうが、にんにく	ごはん、じゃがいも、キャラメルプリンの素	ごま、ごま油、カレー、油
13	金	さば、とうふ、ぶた肉、みそ、だいず、かつおぶし	牛乳	にんじん、こまつな	しょうが、だいこん、ねぎ、つきこん、ごぼう、もやし、コーン	ごはん、さとう、じゃがいも、かたくりこ	油、ねりごま、ごま
16	月	ぶた肉、あつあげ、みそ、だいず	牛乳、脱脂粉乳、ヨーグルト	チンゲンサイ、にんじん、にら	ねぎ、もやし、えのきだけ、たまねぎ、しいたけ、しょうが、にんにく、たけのこ、パイカン、りんごかん、ももかん、みかんかん	ごはん、はるさめ、さとう、かたくりこ、カクテルセリー	油、ごま油
17	火	ぶり、とうふ、みそ、だいず	牛乳、もすく	にんじん、こまつな	しょうが、キャベツ、きゅうり、もやし、ねぎ、カリカリ梅	ごはん、こむぎこ、パンこ、さとう、じゃがいも	油、ごま
18	水	やきとうふ、ぶた肉、かまぼこ	牛乳	にんじん、こまつな	ねぎ、はくさい、えのきだけ、しらたき、みかん	ゆであどん、くろざとう、さつまいも、さとう	油、ごま
19	木	ぶた肉、あつあげ、とうふ、とうにゅう、とり肉、みそ、ツナフレーク	牛乳、ちりめん	にんじん	だいこん、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、コーン、しょうが、れんこん、ねぎ、つきこん	ごはん、パンこ、さとう	油、ごま、カレールウ
20	金	たら、だいず、みそ、ぶた肉	牛乳、こんぶ	にんじん、かぼちゃ	ゆず、レモン汁、かぶ、キャベツ、きゅうり、だいこん、ねぎ、しめじ、ごぼう	ごはん、ほうとうめ、かたくりこ、さとう	油
23	月	ぶた肉	牛乳、チーズ	ブロッコリー、にんじん、トマト	キャベツ、コーン、きゅうり、にんにく、たまねぎ、マッシュルーム	ごはん、じゃがいも、さとう、チョコケーキ	油、ハヤシラウ、デミグラスソース

食育パズル

ヒントを見て縦に言葉を入れましょう。
太枠の中に言葉があらわれます。



- ① 大豆からつくったねばねばの食べ物。
- ② 二分の一のこと。
- ③ 寒い時に手にはめるもの。
- ④ 卵の黄身。
- ⑤ 温かさや冷たさの度合い。
- ⑥ 体を動かすこと。

