

2023年度

12月 給食だより

日ごとに寒さが厳しくなってくる季節となりました。
風邪をひきやすい季節でもあります。バランスの良い食事を心がけ、
寒さや風邪に負けず、元気に過ごしましょう。

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

冬を元気に過ごす食事のポイント

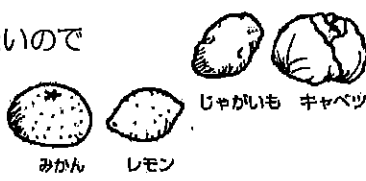
①たんぱく質はたくさんとろう。

たんぱく質は筋肉などを作るもとになります。
しっかりとって、丈夫な
体を作りましょう。



②毎日ビタミンCをとろう。

ウイルスから体を守る働きがあります。
体に蓄えられないので
毎日とりましょう。



③ビタミンAをしっかりとろう。

皮ふや粘膜を強くします。
色の濃い緑黄色野菜を
積極的に食べよう。



④脂質も上手に利用しよう。

少しの量でエネルギーになり、体を温めます。
とりすぎに注意して上手に使いましょう。



食事

運動

睡眠

で、寒い冬も元気に過ごそう！

人の体は寒さやストレスなどで、かぜなどの病気を予防する免疫力や抵抗力が下がってしまします。寒い冬でも元気に過ごすためには、1日3食バランスのよい食事をとること、適度な運動をすること、十分な睡眠をとり休養することが大切です。

12月 献立表

月	火	水	木	金
<p>※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。</p> <p>小：13時～14時 中：14時～15時 全校欠食の学校・行事など</p>	<p>12月の地場産物は...</p> <p>ごはん キャベツ 大豆 ねぎ</p>			<p>1</p> <p>なっとう あえ 鶏の揚げ煮</p> <p>ごはん おでん</p> <p>666/30.5/2.5 832/36.4/3.0</p>
4	5	6	7	8
<p>おかか あえ ひじきとツナの鶏焼き</p> <p>ごはん キムチみそ汁</p> <p>582/25.7/2.3 732/30.5/2.8</p>	<p>ごまじゃこ あじの薬味ソース</p> <p>ごはん どさんこスープ</p> <p>614/26.1/2.5 773/31.5/3.1</p>	<p>大豆のフレンチポテトのサラダ ミートグラタン</p> <p>コッペパン ABCスープ</p> <p>643/27.7/3.0 783/33.0/3.8</p>	<p>カレー ほうけの照り焼き</p> <p>ごはん 鶏のつみれ汁</p> <p>598/26.2/2.5 750/31.4/2.8</p>	<p>いもあえ</p> <p>おかやま デミカツ丼</p> <p>629/27.3/2.5 789/32.8/3.1</p>
11	12	13	14	15
<p>ひじきの和風マヨ 豚のしゃぶ煮</p> <p>ごはん だまご鍋</p> <p>641/27.5/2.0 803/32.5/2.4</p>	<p>ゆかり あえ ぶりカツ</p> <p>ごはん なめこのみそ汁</p> <p>652/26.7/2.2 817/32.2/2.7</p>	<p>フルーツヨーグルト あえ</p> <p>マーボー 厚揚げ 味噌汁</p> <p>669/27.1/2.3 838/31.9/2.9</p>	<p>小松菜のおひたし 鶏のピリ辛焼き</p> <p>ごはん ごま豚汁</p> <p>600/26.9/2.3 754/32.4/2.7</p>	<p>こんにゃく 鶏とポテトのサラダ レモンあえ</p> <p>ごはん かき玉すまし汁</p> <p>632/26.2/2.1 793/30.9/2.6</p>
18	19	20	21	22
<p>大根と豚肉のこってり煮 ししゃもの磯辺揚げ</p> <p>ごはん じゃがいもみそ汁</p> <p>633/27.1/2.0 791/32.7/2.4</p>	<p>切半のたまねぎ れんこんハンバーグ</p> <p>ごはん にら玉スープ</p> <p>652/26.3/2.1 812/31.1/2.7</p>	<p>みかん 登りかりんとう</p> <p>ゆでうどん すきやきうどん</p> <p>708/27.8/2.3 871/33.2/2.7</p>	<p>たくあん あえ かぼちゃのチーズ焼き</p> <p>ごはん 雪見汁</p> <p>628/24.6/2.4 783/29.2/2.8</p>	<p>手作りチョコプリン 海藻サラダ</p> <p>キーマカレー</p> <p>741/31.5/2.6 902/35.8/2.9</p>
<p>小1年～2年 小3年～中学 期 1回 2回 2回</p> <p>12月に登場する献立の中から、2つのレシピを紹介します。材料はすべて4人分です。ぜひご家庭でも作ってみてください。</p>	<p>給食レシピ紹介</p> <p>12月に登場する献立の中から、2つのレシピを紹介します。材料はすべて4人分です。ぜひご家庭でも作ってみてください。</p>			<p>クリスマス献立</p>

◆◆なっとうあえ◆◆

＜材料＞

- ひきわり納豆 100g
- こまつな 100g
- にんじん 20g
- たくあん 20g
- しょうゆ 小さじ2
- 粉からし 少々
- 白いりごま 小さじ1/2
- かつおぶし 少々

＜作り方＞

- ①こまつなは1.5cmに切る。にんじんは千切りにする。
- ②①をゆでて水にさらす。
- ③②の水気をしほり、すべての材料とあえる。

◆◆ぶりカツ◆◆

＜材料＞

- ぶり切り身 4切
- ★おろししょうが 小さじ1
- ★しょうゆ 小さじ1/2
- ★小麦粉 大さじ2強
- ★卵 1/3個
- ★パン粉 1/2カップ
- ★しょうゆ 小さじ2
- ★みりん、酒 各小さじ2
- ★砂糖 小さじ1
- ★水 大さじ2

＜作り方＞

- ①ぶりに、★で下味をつける。
- ②①に小麦粉、溶き卵、パン粉の順に衣をつけ、170～180℃の油で揚げる。
- ③★の調味料を鍋で軽く煮立てる。
- ④②を③のタレにくぐらせる。

☆なっとうあえは、隠れた人気メニューのひとつです！