

2020年

12月 こんだて表・食材表



今月の給食目標

かぜに負けない食事をしよう

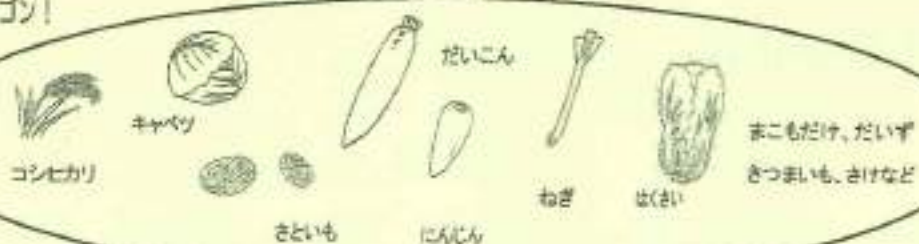
柏崎市枇杷島地区学校給食共同調理場

*献立は変更になることがあります。

月	火	水	木	金
<p>かぜよぼうのために ☆しょくじ ☆うんどう ☆てあらい・うがい ☆ずいみん</p>	<p>きりざい ごはん</p> <p>676kcal/26.6g/2.4g 851kcal/32.1g/2.8g</p>	<p>わかめ ごはん</p> <p>621kcal/30.9g/2.3g 786kcal/36.9g/3.0g</p>	<p>フルーツ ごはん</p> <p>664kcal/21.3g/2.1g 849kcal/25.9g/2.6g</p>	<p>鶏とキャベツ ごはん</p> <p>634kcal/28.5g/1.9g 822kcal/37.1g/2.3g</p>
<p>★ みかん 中華そば ごはん</p> <p>587kcal/25.6g/2.3g 759kcal/31.2g/2.7g</p>	<p>塩こぶ ごはん</p> <p>613kcal/26.6g/1.8g 779kcal/32.8g/2.3g</p>	<p>フレンチ ごはん</p> <p>653kcal/31.3g/3.0g 817kcal/36.2g/3.8g</p>	<p>ごま ごはん</p> <p>646kcal/27.3g/2.1g 808kcal/32.8g/2.5g</p>	<p>じゃことひじき ごはん</p> <p>637kcal/28.2g/2.5g 795kcal/34.0g/2.9g</p>
<p>いりどり ごはん</p> <p>625kcal/27.5g/2.3g 793kcal/35.2g/2.8g</p>	<p>あさづけ ごはん</p> <p>613kcal/26.6g/2.6g 796kcal/33.5g/3.4g</p>	<p>りんご ごはん</p> <p>642kcal/26.6g/2.0g 810kcal/32.5g/2.4g</p>	<p>アーモンド ごはん</p> <p>680kcal/28.2g/2.1g 853kcal/34.6g/2.6g</p>	<p>ブロッコリーの ごはん</p> <p>662kcal/25.2g/2.9g 831kcal/30.4g/3.7g</p>
<p>たくあん ごはん</p> <p>659kcal/28.4g/2.4g 825kcal/33.8g/2.9g</p>	<p>五目 ごはん</p> <p>720kcal/29.3g/2.6g 898kcal/35.3g/3.1g</p>	<p>さつまいも ごはん</p> <p>661kcal/24.9g/2.6g 840kcal/30.0g/3.1g</p>	<p>赤・緑・黄(1~6群) の食べ物をバランスよく食べましょう!</p> <p>エネルギー/たんぱく質/塩分 上段:小学生(中学年) 下段:中学生</p>	<p>たんぱく質をとる食品 カルシウムをとる食品 ビタミンAをとる食品 ビタミンB群や鉄分をとる食品 炭水化物をとる食品 油脂をとる食品</p> <p>働き:筋肉や血液、骨などを作る。 働き:じょうぶな骨や歯を作る。 働き:皮膚や粘膜を健康に保つ。 働き:体の抵抗力を高める。 働き:エネルギー源になる。 働き:少量でエネルギー源になる。</p> <p>食品:肉、魚、卵、豆、豆製品など 食品:乳類、海藻、小魚 食品:緑黄色野菜 食品:色のうすい野菜、果物、きのこ類 食品:ごはん、パン、めん類、いも類 食品:油脂類</p>

冬の寒さにあって、野菜
が甘くなってるゴン!

今月の柏崎産食材



元気にすごそう! ふゆやすみ

⑤ るさとに伝わる
食文化を知ろう

④ つくりよくかんで
食べすぎ注意

③ すみ中も『早ね・
早おき・朝ごはん』

② すんでお家の人
のお手伝いをしよう

① みんなで食卓を囲み
家族だんらん

2020年 12月 給食だよ!

柏崎市枇杷島地区学校給食共同調理場

雪のたよりも聞かれるようになりました。今年も残すところ、あと1か月です。寒さに負けず、元気に過ごしたいですね。手洗い、うがい、早寝、早起き、規則正しい食事でかぜなどを予防していきましょう。

12月の給食目標

かぜに負けない食事をしよう

強いからだをつくる

魚や肉などたんぱく質の多い食べ物は、血や筋肉など体をつくりまします。寒さにも負けない、病気にも負けない力をつけてくれます。



さかな とりにく とろふなど



たまご ぶたにく ぎょうにゅうなど

体を内側からあたためる

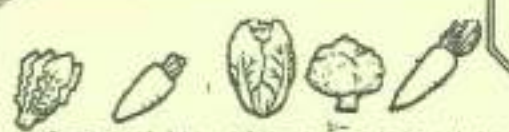
油は少しの量でたくさんのエネルギーになり、体を内側からあたためます。とりすぎには注意しましょう。

なべもの あげもの あぶら



いためもの

かぜに負けるな!



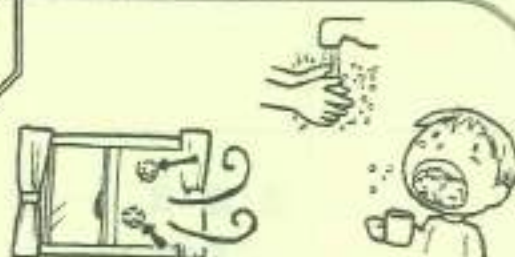
いろいろのこいやさい ビタミンCのおおいやさい



いもるいやくだもの

かぜなどのウイルスはのどや鼻の粘膜から入ってきます。野菜や果物は粘膜を丈夫にし、ウイルスと戦う力を強くします。

からだの抵抗力を高める



うがい、手洗い、換気をこまめに行い、ウイルスを寄せつけないようにしましょう。十分な睡眠も大切です。

ウイルスを体に入れない



寒くてもしっかり手を洗おう!

コロナウイルス、インフルエンザウイルス、ノロウイルスなど様々な感染症を防ぐために手洗いはとても大切です。水が冷たい季節ですが、食事の前など石けんでしっかりと手洗いをしましょう。



は 歯 (ハ) ッピー給食

かみかみ

ししゃも料理いろいろ

値段も安く、骨も気にならないししゃも。カルシウムはししゃも3本で牛乳200mlと同じ位あり、子どもたちには選んで食べてほしい食材です。

給食のししゃも料理を紹介します。

【ししゃも天ぷらいろいろ】

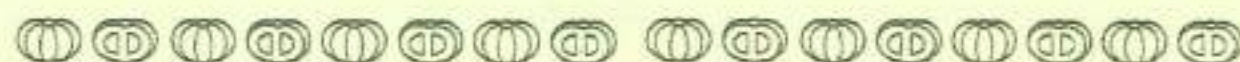
- ・ししゃも 8尾
- ・天ぷら衣 適量
- +ごま、アーモンド、青のり (衣になじむよう刻む)
- +カレーパウダー など
- ・揚げ油 適量

【ししゃも包み揚げ】

- ・ししゃも 1本
 - ・青しそ 1枚
 - ・スライスチーズ 1/2枚
 - ・春巻きの皮 1枚
 - ・揚げ油 適量
- ⇒ししゃも、チーズ、青しそを春巻きの皮に包んで揚げます。

【焼きししゃもにひと工夫】

- ・サラダ油+七味唐辛子 をぬって焼く。
 - ・仕上げにとろけるチーズ をのせて、ひと焼きする。
 - ・フライパン焼きで、バターしょうゆで仕上げる。
- などなど



年末年始の行事食をクイズで知ろう!

答えは下にあります。



12月22日(冬至) 冬至は1年のうちで夜が一番長い日です。この頃はかぜをひきやすいので、冬を元気に過ごせる食べ物を食べます。

クイズ①『なんきん』とも呼ばれる、冬至に食べるとかぜをひかないと言われる野菜はどれでしょう?

ア: かぼちゃ イ: ゆず ウ: ねぎ



12月31日(大みそか) 年越しそばを食べます。

クイズ②年越しそばを食べるのはどうしてかな?

ア: 来年もそばにいたいから。 イ: そばのように細く長く健康でいたいから。

1月1日(お正月) おせち料理を食べます。

クイズ③おせち料理に入っている『黒豆』にはどんな意味があるでしょう?

ア: 豊作祈願 イ: 子孫繁栄 (家が栄えるように) ウ: 元気に働けるように



クイズのこたえ ①ア ②イ ③ウ