

2022年度

# 12月 給食だより

柏崎市枇杷島地区  
学校給食共同調理場  
TEL 21-0900  
FAX 22-6866

今年も残すところあと1か月になりました。日に日に寒さが厳しくな  
ってきますね。感染症が流行する時期ですので、うがいや手  
洗いをし、生活リズムを整え、予防に努めましょう。そして、元  
気に新しい年を迎えましょう。



市のホームページ  
からも見てね



## 12月の給食目標

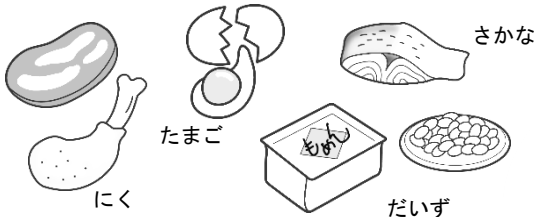
## 風邪に負けない食事をしよう

風邪などの感染症を予防するためには、「栄養バランスがよい食事」をとることが大切です。  
特に、たんぱく質やビタミン類を多く含む食品をしっかりとるようにしましょう。

## 風邪にまけない食事

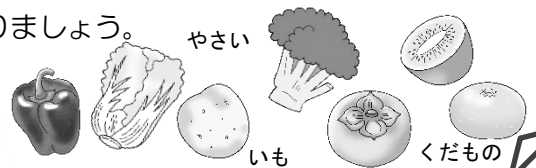
### たんぱく質をたくさんとろう

肉、魚、卵、大豆はたんぱく質をたくさん含  
み、寒さに負けない強い筋肉をつくれます。



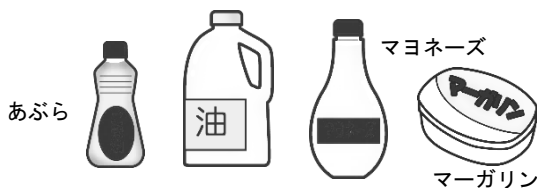
### 毎日欠かさずビタミンC

風邪のウイルスが体の中に入っても、外  
に追い出す働きがあります。ビタミンCは、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。



### 油をじょうずに利用しよう

少しの量でたくさんのエネルギーを出すので、  
体をあたたくします。とりすぎに注意しましょう。



### ビタミンAをたっぷり

風邪のウイルスは口や鼻の粘膜から入ってきます。  
ビタミンAが、のどや鼻の粘膜を強くし、ウ  
イルスが体の中に入ってくるのを防ぎます。



★睡眠…体を守る免疫力や病気を治す治癒力は睡眠中に作られます。十分な睡眠をとりましょう！

★運動…風邪を吹き飛ばす体力をつけましょう！

# 12月 こんだて表

月	火	水	木	金
<b>12/5</b> <b>かしわざきの 食育5か条</b> <b>わ</b>  <b>和食で 栄養バランス</b>	<b>こんだて</b> <b>*献立は都合により 変更させていただく 可能性があります。 ご了承ください。</b> <small>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</small>	<b>12月</b> 	<b>1</b>  いちご ヨーグルト <div> <div>ひじきの ごまネーズ</div> <div>さけの レモン ソース</div> </div> <div> <div>ごはん</div> <div>うすくず汁</div> </div> <div>683 / 28.0 / 2.2</div> <div>857 / 35.3 / 2.9</div>	<b>2</b>  <div> <div>しょうゆ フレンチ</div> <div>カップ 卵焼き</div> </div> <div> <div>ごはん</div> <div>豆乳 みそ汁</div> </div> <div>618 / 26.5 / 2.3</div> <div>783 / 31.8 / 2.8</div>
<b>5</b> <b>わ</b>  <div> <div>れんこん きんぴら</div> <div>さばの 甘みそ 焼き</div> </div> <div> <div>ごはん</div> <div>さつまいも のみそ汁</div> </div> <div>659 / 29.1 / 2.3</div> <div>829 / 34.9 / 2.8</div>	<b>6</b>  <div> <div>三色 ナムル</div> <div>鶏と大豆の チリソース</div> </div> <div> <div>ごはん</div> <div>にらたま スープ</div> </div> <div>642 / 26.5 / 2.3</div> <div>808 / 31.6 / 2.7</div>	<b>7</b>  <div> <div>焼き りんご</div> <div>グリーン サラダ</div> </div> <div>ソフトめん</div> <div> <div></div> <div>クリーム ソース</div> </div> <div>673 / 29.2 / 2.7</div> <div>828 / 35.5 / 3.4</div>	<b>8</b>  <div> <div>ダブル ポテト サラダ</div> <div>おろし ハンバーグ</div> </div> <div> <div>ごはん</div> <div>キャベツ のみそ汁</div> </div> <div>680 / 29.9 / 2.3</div> <div>854 / 35.5 / 2.7</div>	<b>9</b>  <div> <div>レモン カスタード タルト</div> <div>じゃこ キャベツ</div> </div> <div> <div>ごはん</div> <div>キャベツ のみそ汁</div> </div> <div>717 / 23.7 / 2.5</div> <div>879 / 27.6 / 3.0</div>
<b>かしわざき食育5か条献立</b>				
<b>12</b>  <div> <div>風味漬け</div> <div>レバーの カラフル あえ</div> </div> <div> <div>ごはん</div> <div>みそ ワンタン スープ</div> </div> <div>616 / 23.7 / 2.2</div> <div>771 / 27.4 / 2.5</div>	<b>13</b>  <div> <div>さつまいも のごまあえ</div> <div>カレーの ピリ辛揚げ</div> </div> <div> <div>ごはん</div> <div>冬野菜の みそ汁</div> </div> <div>649 / 27.5 / 2.1</div> <div>817 / 33.0 / 2.5</div>	<b>14</b>  <div> <div>ル・レクチェ ヨーグルト</div> <div>マカロニ ソテー</div> </div> <div>チーズパン</div> <div> <div></div> <div>ブラウン シチュー</div> </div> <div>671 / 25.4 / 3.0</div> <div>838 / 31.3 / 3.8</div>	<b>15</b>  ミルク <div> <div>ゆかり あえ</div> <div>焼き肉</div> </div> <div> <div>ごはん</div> <div>淡雪 スープ</div> </div> <div>611 / 26.1 / 2.7</div> <div>759 / 31.0 / 3.4</div>	<b>16</b>  <div> <div>のりず あえ</div> <div>鮭の てりやき</div> </div> <div> <div>ごはん</div> <div>大根の みそ煮</div> </div> <div>610 / 35.2 / 2.7</div> <div>774 / 42.6 / 3.3</div>
<b>19</b>  <div> <div>ひじき 納豆</div> <div>野菜 肉団子</div> </div> <div> <div>ごはん</div> <div>すきやき 風煮</div> </div> <div>671 / 29.0 / 2.3</div> <div>865 / 35.5 / 3.0</div>	<b>20</b>  <div> <div>昆布あえ</div> <div>ぶりと大根 のうま煮</div> </div> <div> <div>ごはん</div> <div>じゃがいも のみそ汁</div> </div> <div>606 / 24.3 / 2.1</div> <div>757 / 28.8 / 2.4</div>	<b>21</b>  みかん  <div> <div>切干あえ</div> </div> <div> <div>れんこん そばろ （褒ごはん）</div> <div>チンゲン菜 スープ</div> </div> <div>665 / 26.9 / 2.3</div> <div>829 / 32.5 / 2.7</div>	<b>22</b>  クリスマス ケーキ （はまなすのみ）  <div> <div>コーン入り おひたし</div> <div>とり肉の 塩から揚げ</div> </div> <div> <div>ごはん</div> <div>冬至鍋</div> </div> <div>660 / 25.1 / 2.2</div> <div>828 / 29.8 / 2.5</div>	<b>23</b>  クリスマス ケーキ  <div> <div>もみの木 サラダ</div> </div> <div> <div>カレーピラフ</div> <div>ミネスト ローネ</div> </div> <div>675 / 23.3 / 2.8</div> <div>828 / 27.4 / 3.5</div>
<b>ばくもぐランチ</b>				



## 12月22日は

冬至

## です



冬至とは、1年で一番昼が短く、夜が長い日のことです。昔から冬至の日にかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりすると風邪をひかないと言われています。また「ん」のつく食べ物を食べると病気にならず、長生きすると言われ、縁起が良いとされています。

12月のばくもぐランチは、「冬至鍋」です。「ん」のつく食材がたくさん入っています。残さず食べて、運をつけましょう。

食材料表を見て  
「ん」のつく食材  
を探そう！



ふゆやす けんこう 冬休みも健康に過ごそう



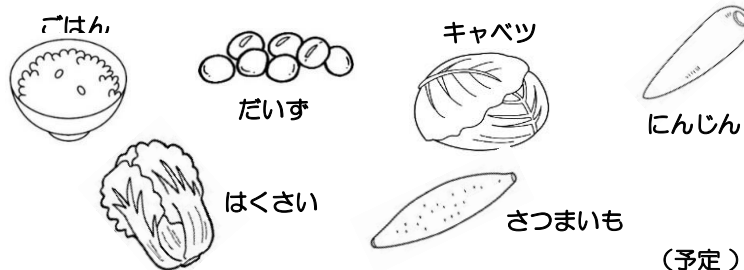
① 暴飲暴食に注意しよう ② 規則正しい生活をしよう



③ 栄養バランスよく食べよう ④ 寒くても体を動かそう



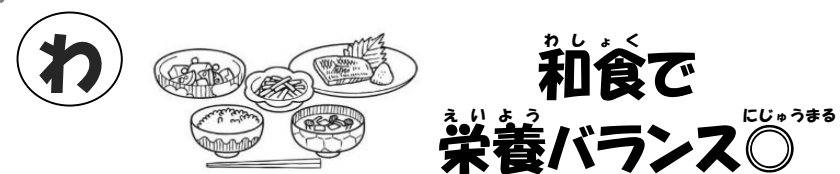
12月 柏崎市の地場産物



(予定)

かしわぎの食育5か条献立

「かしわぎの食育5か条」とは、望ましい食習慣を「かしわぎ」の頭文字で表したものです。毎月1回、食育5か条にちなんだ献立を行うので、ぜひ、覚えてください！  
12月は、「わ」がテーマの献立です。



12/5の給食は、和食の献立です。ごはんを主食に、主菜・副菜・汁物をそろえた栄養バランスのよい献立となっています。どのおかずも残さずいただきます。



12月の食材料表



◇給食だよりは市のHPでもご覧になれます。 検索: 柏崎市HPトップ画面>子育て・教育>教育>学校給食>学校給食だより

令和4（2022）年度 柏崎市枇杷島地区学校給食共同調理場

日	曜	はたらき					
		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	木	ハム、さけ、とうふ	牛乳、ひじき、いちごヨーグルト	にんじん、ほうれんそう	キャベツ、きゅうり、レモン汁、しらたき、ねぎ、えのきたけ	米、さとう、かたくりこ	ごま、オリーブ油、油、ノンエッグマヨネーズ
2	金	とり肉、たまご、ハム、あつあげ、とうにゅう、みそ	牛乳	さやいんげん、こまつな、にんじん	たまねぎ、たけのこ、もやし、だいこん、ねぎ、しょうが	米、さとう、じゃがいも	油、オリーブ油
5	月	みそ、さば、ぶた肉、だいず、あぶらあげ、とうふ	牛乳	にんじん	しらたき、れんこん、ねぎ	米、さとう、さつまいも	ごま、油
6	火	とり肉、だいず、たまご、とうふ、ベーコン	牛乳	ピーマン、パプリカ、にら、にんじん、ほうれんそう	たまねぎ、もやし、きりぼしだいこん	米、かたくりこ、さとう	油、ごま油、ごま
7	水	ハム、とうにゅう、とり肉、ベーコン	牛乳	にんじん	キャベツ、きゅうり、えだまめ、たまねぎ、グリーンピース、りんご	ソフトめん、さとう	油、マーガリン、ホワイトルウ
8	木	ハム、あぶらあげ、みそ、とうふ、ぶた肉、とり肉、こうやとうふ、だいず	牛乳	にんじん	きゅうり、キャベツ、たまねぎ、だいこん	米、さつまいも、じゃがいも、かたくりこ、さとう	ノンエッグマヨネーズ
9	金	ぶた肉	牛乳、スキムミルク、ちりめん、チーズ	にんじん	キャベツ、きゅうり、しょうが、だいこん、たまねぎ、れんこん、にんにく	米、むぎ、さとう、さといも、レモンカスターダルト	ごま、ごま油、油、カレールウ
12	月	みそ、ぶた肉、レバー、とり肉	牛乳	にんじん、にら、ほうれんそう	キャベツ、きゅうり、たくあん、ねぎ、はくさい、もやし、メンマ、しょうが	米、ワンタン、さとう、かたくりこ、さつまいも	ごま、油
13	火	カレイたつた、あつあげ、みそ、だいず、ぶた肉	牛乳	にんじん、パプリカ、ブロッコリー	だいこん、ねぎ、はくさい、たまねぎ、にんにく、コーン	米、さとう、さつまいも	油、ごま油、ごま
14	水	ぶた肉、ベーコン	牛乳、ヨーグルト、チーズ	にんじん、トマト、ほうれんそう	たまねぎ、グリーンピース、にんにく、コーン、ル・レクチェ缶	パン、じゃがいも、マカロニ、さとう、ブルーベリーソース	油、ハヤシルウ、デミグラスソース
15	木	たまご、とうふ、ぶた肉、みそ	牛乳	ピーマン	ねぎ、えのきたけ、なめこ、たけのこ、たまねぎ、りんご、しょうが、にんにく、キャベツ、きゅうり	米、かたくりこ、さとう、ミルクコーヒー	ごま油、油、ごま
16	金	あぶらあげ、とり肉、さけ、みそ、ぶた肉、あつあげ	牛乳、のり	にんじん、こまつな	キャベツ、もやし、だいこん、はくさい、つきこん、しょうが	米、さといも、さとう	油
19	月	やさしくだんご、あぶらあげ、なっとう、とうふ、ぶた肉	牛乳、ひじき	にんじん	しらたき、ねぎ、はくさい、たまねぎ、しいたけ	米、さとう、くるまふ	ごま、油
20	火	あぶらあげ、みそ、だいず、とうふ、ぶり	牛乳、しおこんぶ	にんじん、こまつな、ほうれんそう、さやいんげん	キャベツ、ねぎ、だいこん、しょうが	米、じゃがいも、かたくりこ、さとう	油、ごま油
21	水	ハム、ベーコン、とうふ、ぶた肉、とり肉	牛乳	にんじん、ほうれんそう、チンゲンサイ	きりぼしだいこん、たけのこ、たまねぎ、れんこん、えだまめ、しょうが、コーン、ねぎ、みかん	米、むぎ、さとう、かたくりこ	ごま油、油
22	木	とり肉、みそ、ぶた肉	牛乳	ほうれんそう、なんきん(かぼちゃ)、にんじん、さやいんげん	もやし、コーン、にんにく、だいこん、れんこん、つきこん	米、かたくりこ、さとう、うどん、クリスマスケーキ(はまなす)	ごま、ごま油、油
23	金	ハム、ウインナー、とり肉、ベーコン	牛乳、チーズ	ブロッコリー、にんじん、ピーマン、パプリカ、トマト	キャベツ、コーン、たまねぎ	米、じゃがいも、さとう、クリスマスケーキ	油、オリーブ油