

令和6(2024)年 1月 給食だよ!

柏崎市中央地区
学校給食共同調理場
TEL/FAX (22)4573

明けましておめでとうございます。今年も調理場では、おいしく安全な給食づくりに励んでいきたいと思ひます。よろしくお願ひいたします。

市のホームページ
からも見てね



1月の給食目標

かんしゃ
感謝して食べよう

私たちは、普段、何気なく食事をしてしまいがちですが、その裏には、食べ物を育てる人や運搬をする人、料理をする人など、さまざまな人たちの働きがあります。この機会に、食べ物の大切さや、給食に関わる人たちの思いを考えてみましょう。

「ありがとう」
の気持ちを
伝えよう!

「いただきます」のあいさつ

食べものとなった動物や植物の命をいただいていること、そして食事ができることへの感謝の気持ちを表します。



よいマナーで食べる

よいマナーで美しくいただくことは、作ってくれた人の思いを大切に、感謝していることを表すことにつながります。



残さず食べる

残さず食べることは、食べ物の命やその料理に込められた思いに感謝していることを表します。



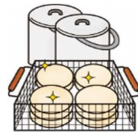
「ごちそうさま」のあいさつ



食事をするために行われた、さまざまな人の努力や仕事に感謝するあいさつです。

後片付けは 思いやりの心で

洗って片付けてくれる人のことを考え、食器や食缶はきれいに重ねて返します。



1月 献立表

月	火	水	木	金
<p>都合により献立の一部変更する場合があります。ご了承ください。</p>	<p>切干大根のなますサラダ ごはん</p> <p>鮭の松風焼き 相模の煮しめ</p>	<p>ミニ洋梨ゼリー おからのキッシュ 黒豆きなこクリーム コッペパン</p> <p>白菜のスープ</p>	<p>鶏肉と高野豆腐の揚げ煮 昆布あえ ごはん</p> <p>關蓮汁</p>	<p>田作りと大豆の甘辛 ツナそぼろ丼 スキール汁</p>
<p>小：110kcal/たんぱく質6g/塩分6g 中：110kcal/たんぱく質6g/塩分6g 全校欠食の学校・給食の行事</p>	<p>643 / 32.7 / 2.4 811 / 38.8 / 3.0</p>	<p>615 / 24.1 / 2.7 738 / 28.8 / 3.3</p>	<p>639 / 25.2 / 2.4 797 / 29.7 / 2.9</p>	<p>674 / 30.7 / 2.0 843 / 36.3 / 2.4</p>
<p>15</p> <p>ひじきのツナあえ ごはん</p> <p>豆腐つくね まゆ玉汁</p>	<p>切干ナムル ごはん</p> <p>五目たまご焼き マーボー大根</p>	<p>こんにやくサラダ ごはん</p> <p>鶏とパ-のチキチキあえ 沢庵焼</p>	<p>いそあえ ごはん</p> <p>さばのカレー焼き ほかほか豚汁</p>	<p>ア-のりの磯子粥 ごはん</p> <p>ふふっと白菜グラタン じゃがいものコッパ-</p>
<p>624 / 24.9 / 2.2 782 / 29.0 / 2.7</p>	<p>626 / 26.3 / 2.5 783 / 31.0 / 3.0</p>	<p>639 / 29.6 / 2.2 799 / 35.3 / 2.6</p>	<p>631 / 27.2 / 2.1 791 / 32.0 / 2.4</p>	<p>621 / 23.4 / 2.9 780 / 27.9 / 3.7</p>
<p>22日~26日は学校給食週間です。今年のテーマは「新しいお札の偉人を知ろう!」</p>				
<p>22</p> <p>お札のり 彩の皿サラダ ごはん</p> <p>ゼリーフライ 煮ほうとう</p>	<p>小松菜のたくあんあえ 柳川丼 ちゃんこ鍋</p>	<p>からしれんこんマヨサラダ 高菜めし タイビーエン</p>	<p>オレンジゼリー ハヤシライス</p> <p>キャバツサラダ</p>	<p>ビーンズサラダ ジャンバラヤ クラムチャウダー</p>
<p>615 / 20.5 / 2.2 769 / 23.9 / 2.6</p>	<p>609 / 27.3 / 2.9 756 / 31.9 / 3.2</p>	<p>605 / 25.2 / 2.3 756 / 29.5 / 2.6</p>	<p>655 / 21.4 / 2.5 805 / 25.2 / 3.1</p>	<p>606 / 22.5 / 2.8 764 / 26.7 / 3.4</p>
<p>埼玉県(渋沢栄一)の料理</p>	<p>東京都(津田梅子)の料理</p>	<p>熊本県(北里柴三郎)の料理</p>	<p>文明開化(明治時代)の料理</p>	<p>アメリカの料理</p>
<p>29</p> <p>アーモンド小魚 春雨サラダ ごはん</p> <p>厚揚げのみそ炒め</p>	<p>小1年~2年 小3年~中学 開眼 磯マヨネーズあえ ごはん</p> <p>ししゃものごま揚げ 車麩のみそ汁</p>	<p>ツナマカロニサラダ フシト-ト ミチト-ネ</p>	<p>1月の地場産物は。。。</p> <p>さけ</p> <p>ごはん だいず キャバツ</p> <p>柏崎地場産物センター</p>	
<p>621 / 24.8 / 2.3 766 / 28.4 / 3.0</p>	<p>604 / 24.5 / 1.9 760 / 29.7 / 2.3</p>	<p>624 / 25.1 / 2.5 740 / 29.7 / 2.8</p>		

ヘルシオ(減る塩)DAY

今年度、中央調理場では毎月1回ヘルシオ(減る塩)DAYを実施しています。少しずつでも減塩ができるよう、毎月「減る塩おすすめポイント」を紹介いたします。ご家庭でも参考にしてみてください。

今月のヘルシオ(減る塩)ポイントは香辛料

今月のヘルシオDAYは18日です。さばにしょうゆやカレー粉で味をつけて焼きます。カレーの香りが加わることで、塩分が少なくておいしく食べることができます。

かしわさき ふるさとほくもぐランチ

ふふっと白菜グラタン

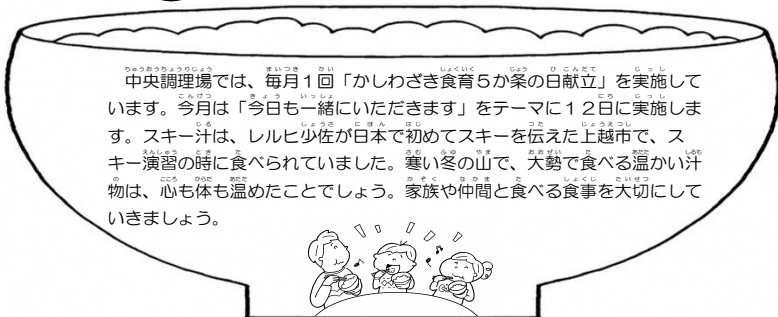
毎月19日は、食育の日です。柏崎市では19日前後に柏崎市内の保育園、小学校、中学校で合同メニューを味わいます。1月は、旬の白菜を使ったグラタンです。白菜の甘味を味わっていただきます。

1月の給食予定&材料表

2024年1月 柏崎市中央地区学校給食共同調理場

かしわざき食育5か条献立

き 今日一緒にいただきます



学校給食週間

今年度のテーマは「新しいお礼の偉人を知ろう!」

2024年7月にお礼のデザインが新しくなります。そこで、今年の給食週間では、新しいお礼に描かれる3人の偉人にちなんだ、埼玉県、東京都、熊本県、明治時代、アメリカの料理を出します。



岩万四郎 (一万円札)
茨城県出身。生涯において500もの企業設立などにかかわり、「日本近代社会の創造者」と言われる。



津田梅子 (五千円札)
東京都出身。女性の地位向上と女子教育に尽力した教育家。日本最初の女子留學生の一人で満6歳の時にアメリカに留学した。



北里柴三郎 (千円札)
熊本県出身。破傷風を予防・治療する方法を開発した微生物学者で、「近代日本医学の父」と呼ばれる。



3人が活躍したのは共に**明治時代**です。明治時代は外国との交流が盛んになり、海外の文化が入ってきました。食生活も変化があり、洋食が広がっていきました。



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・海草類	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	米・パン・めん・いちも・砂糖	油脂	
9	火	とうふ、とり肉、みそ、さば、ごうやとうふ、ハム、油揚げ、ちくわ	牛乳	にんじん、さやいんげん	ねぎ、しょうが、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、きりぼしだいこん、つきこん、しいたけ、ごぼう	ごはん、かたくりこ、さとう、さといも	ノンエッグマヨネーズ、ごま	
10	水	おから、ウィンナー、たまご、ベーコン	牛乳、チーズ	トマト、にんじん、ブロッコリー	たまねぎ、コーン、にんにく、はくさい、しめじ	パン、じゃがいも、りんごゼリー	黒豆きなこクリーム、油	
11	木	かまぼこ、ごうやとうふ、とり肉、油揚げ	牛乳、しおこんぶ	にんじん、こまつな	はくさい、れんこん、だいこん、ごぼう、つきこん、キャベツ、しょうが、ねぎ	ごはん、じゃがいも、かたくりこ、さとう	ごま、油	
12	金	ぶた肉、とり肉、たまご、ツナ、とうふ、みそ、だいず	牛乳、かたくちいわし	にんじん	しょうが、たまねぎ、つきこん、ごぼう、ねぎ、だいこん	ごはん、さとう、さつまいも、かたくりこ	油、ごま	
15	月	ぶた肉、とり肉、とうふ、みそ、ツナ	牛乳、ひじき	こまつな、にんじん	はくさい、しいたけ、つきこん、ごぼう、たまねぎ、しょうが、キャベツ、コーン	ごはん、白玉もち、かたくりこ、さとう	ノンエッグマヨネーズ、油、ごま	
16	火	ぶた肉、みそ、だいず、とり肉、たまご、ハム	牛乳	こまつな、にんじん、いら	もやし、きりぼしだいこん、たまねぎ、しょうが、にんにく、しいたけ、だいこん、たけのこ	ごはん、さとう、かたくりこ	ごま、ごま油、油	
17	水	とり肉、レバー、だいず、糸かまぼこ、ぶた肉	牛乳	にんじん、きぬさや	にんにく、しょうが、えのきたけ、ごぼう、きりぼしだいこん、しいたけ、キャベツ、コーン、きゅうり、こんにゃく	ごはん、かたくりこ、さとう、はるさめ	油	
18	木	さば、みそ、だいず、厚揚げ、ぶた肉、かつおぶし	牛乳、のり	にんじん、こまつな	しょうが、たまねぎ、しらたき、だいこん、えのきたけ、ねぎ、キャベツ	ごはん、じゃがいも	ごま	
19	金	とり肉、ハム、ウィンナー	牛乳、チーズ、わかめ	にんじん、パセリ、ブロッコリー	たまねぎ、マッシュルーム、はくさい、キャベツ、きゅうり、レモン汁、しめじ	ごはん、ふ、じゃがいも、マカロニ	ベジマメルソース、バター、油、オリーブ油	
22	月	油揚げ、とり肉、おから、ツナ	牛乳、のり	にんじん、こまつな	はくさい、だいこん、しめじ、ねぎ、たまねぎ、きくらげ、コーン、キャベツ	ごはん、うどん、パンこ、じゃがいも、ごむぎこ、さとう	油	
23	火	たまご、かまぼこ、ぶた肉、かつおぶし、とうふ、肉団子	牛乳	きぬさや、にんじん、こまつな	たまねぎ、ごぼう、たくあん、キャベツ、ねぎ、しめじ、はくさい、しらたき	ごはん、さとう	油、ごま	
24	水	だいず、ハム、ぶた肉、えび、いか、かまぼこ	牛乳	にんじん、たかなづけ、いら	きゅうり、れんこん、ねぎ、はくさい、もやし、きくらげ、しょうが	ごはん、さとう、はるさめ	ノンエッグマヨネーズ、ごま、ごま油	
25	木	ぶた肉、とり肉	牛乳	にんじん、トマト	にんにく、たまねぎ、マッシュルーム、キャベツ、コーン、きゅうり、みかん缶	ごはん、じゃがいも、オレシージュース、ゼリーのもと	ハヤシルウ、油、デミグラスソース	
26	金	ウィンナー、だいず、ハム、とり肉、あさり、ミックスビーンズ	牛乳、脱脂粉乳	にんじん、ピーマン、赤ピーマン、パセリ	たまねぎ、キャベツ、マッシュルーム、黄ピーマン、にんにく	ごはん、むぎ、さとう、じゃがいも	オリーブ油、油、ベジマメルソース、生クリーム	
29	月	ぶた肉、厚揚げ、とうふ、たまご、みそ、ハム	牛乳	ピーマン、にんじん	たけのこ、にんにく、しょうが、キャベツ、たまねぎ、ねぎ、えのきたけ、もやし、きゅうり	ごはん、かたくりこ、じゃがいも、さとう、はるさめ	油、ごま油、ごま、アヒド 小魚	
30	火	みそ、とうふ、ハム、かつおぶし	牛乳、ししゃも、わかめ、のり	にんじん、こまつな	ねぎ、だいこん、キャベツ	ごはん、てんぷらこ、くるまふ	ごま、油、ノンエッグマヨネーズ	
31	水	たまご、ベーコン、だいず、ツナ	牛乳	にんじん、トマト	たまねぎ、にんにく、キャベツ、きゅうり	パン、さとう、じゃがいも、マカロニ	バター、ノンエッグマヨネーズ、オリーブ油	

給食レシピ

ますのタルタル焼き

<材料> (4人分)

- ・ます(40g程度) 4切
- ・O塩 小さじ1/8
- ・Oこしょう 少々
- ・O白ワイン 小さじ1
- ・マヨネーズ 大さじ4
- ・ゆで卵 1個
- ・玉ねぎ 1/6個
- ・塩 小さじ1/8
- ・パセリ(あれば) 少々

作り方

- ①ますにOの調味料で下味をつける。
- ②ゆで卵は粗みじん、玉ねぎはみじん切りにする。
- ③マヨネーズに②と●の塩、パセリのみじん切りを入れて混ぜる。
- ④ますに③をかけて、オーブントースターで焼く。

☆鮭や白身魚でもおいしいです。

沢煮極

<材料> (4人分)

- ・豚肉 50g
- ・料理酒 小さじ1/2
- ・ごぼう 1/4本
- ・にんじん 1/5本
- ・かまぼこ 20g
- ・切干大根 10g
- ・干し椎茸 1枚
- ・春雨 20g
- ・えのきたけ 20g
- ・絹さや 20g
- ・だし汁 600cc
- 料理酒 大さじ1/2
- しょうゆ 大さじ1弱
- 塩 小さじ1/4

作り方

- ①豚肉にOの料理酒をもみこんでおく。
- ②ごぼう、にんじん、かまぼこ、絹さやは千切りにする。えのきたけは食べやすい大きさに切る。
- ③切干大根と干し椎茸は水に浸してもどす。干し椎茸は薄切りにする。
- ④だし汁を沸かし、①、②、③、春雨を硬いものから順に煮る。
- ⑤●の調味料で調味する。

※調味料は大量調理での量です。お好みにより調整してください。

ごぼうの旨味がおいしい汁物です。