

令和6(2024)年 1月 給食だよ!

柏崎市中央地区第2
学校給食共同調理場
TEL/FAX (22) 6717

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

食べ物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。



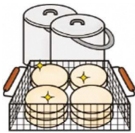
「ごちそうさま」のあいさつ



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月こんだてひょう

中央地区第2学校給食共同調理場

月	火	水	木	金
<p>つごう 都谷により、献立の内容を一部変更することがあります。ご承知ください。</p> <p>がくねんけつよく 学年の欠食については、各学校の欠食について、各校のおたよりをご確認ください。</p>	<p>中華風 豆腐とチーズ</p> <p>ツナびたし のつくね</p> <p>ごはん キムチワンタンみそ汁</p>	<p>さつまいもの大豆のサラダ</p> <p>煎餅蒸しパン</p> <p>中華めん</p>	<p>なます風 さわらのサラダ</p> <p>りんごソース</p> <p>ごはん 柏崎雑煮</p>	<p>油揚げのこまだれ</p> <p>あえもの焼肉</p> <p>ごはん なめこのみそ汁</p>
小: 1杯分 / たんぱく質 / 塩分 中: 1杯分 / たんぱく質 / 塩分	610/28.2/2.0 771/34.5/2.5	668/27.3/2.5 806/32.8/3.0	610/27.6/1.8 770/32.7/2.2	603/26.6/1.9 766/32.1/2.2
全校欠食の学校・行事等	柏崎小欠食		鏡開き/正月献立	
15	16	17	18	19
アーモンドサラダ うま煮汁 中華コーンスープ	磯音あえ カレー揚げ ごはん 肉じゃが	グリーンサラダ 豆腐揚げのスープ コッパン りんごジャム	チーズ(中のみ) オイスターソース炒め たらの西京揚げ ごはん ごま豆乳みそ汁	わ ゆかりあえ 冬野菜のみそ汁
601/24.9/2.1 762/30.0/2.4	638/27.1/1.8 815/33.0/2.2	604/28.5/3.3 800/35.8/4.4	654/27.5/1.8 878/36.7/2.7	618/27.4/1.8 783/33.1/2.3
		ばくもぐらんち		かしわざきの食育5か条献立

給食週間テーマ：2024年のできごとを予習しよう!

22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)
(4月) 21世紀生まれの 人が大学を卒業し 新社会人に!	(春) 北陸新幹線の 福井敦賀駅が 開業!	(7月) フランスで パリオリンピック が開幕!	(7月) 新しい紙幣(お札) の流通が始まる!	(10月) 巨大彗星が 地球に大接近!
アルビ牛乳 まっか 菊花あえ おろしソースがけ ながおかせはん 長岡赤飯 のっぺ	こんぶあえ ソースかつ丼 ごしん 真汁	キャロットラペ ソフトめん しょうゆ 白身魚のポワレ とうちゅう 豆乳クリームソース	おさつデザート かてめし からしれんこんマヨサラダ ちゃんこ鍋	きんぴらごぼう さばのみそ煮 ごはん すいせいスープ
631/27.2/2.1 838/34.3/2.6	611/22.7/2.1 772/27.4/2.6	676/33.0/2.8 852/40.7/3.4	601/19.9/1.9 760/24.0/2.5	604/27.2/2.2 764/32.6/2.6
29	30	31	今月の ばくもぐらんち 17日『ふふっと 白菜グラタン』	かしわざきの 食育5か条献立(19日) わ 和食で栄養 バランス
ヨーグルトあえ ホテル風カレー	きりざい ごはん さめの卵揚げ どさんこスープ	オムレツIAのマヨあえ 厚揚げのナッツチリソース かき玉みそ汁		
699/26.1/2.4 883/31.3/2.9	642/26.8/2.2 811/32.4/2.7	608/20.8/1.8 772/24.8/2.2		



食育だより

しっかり食べて 頭脳フル回転!!

～脳の回転を速くし記憶力を高めるには、さまざまな栄養素が関わっています～

1 たんすいかぶつ 炭水化物

脳のエネルギー源はブドウ糖のみです。食事として摂取した炭水化物が消化酵素によって糖かく分解され、最終的にブドウ糖となり、脳で体内に吸収されます。ブドウ糖は、体内にたくさんためておくことはできません。朝、昼、夕しっかりと補給しなくてはあげることが大切です。

2 大豆・豆類・ごま

大豆・豆類・ごまには、記憶力・集中力を強化してくれるレシチンが多く含まれています。

3 青魚 いわしやさばなどの青魚には、DHA (ドコサヘキサエン酸) が多く含まれています。記憶力をよくし、脳の動きを活発にしてくれます。

4 かいそうらい 海藻類

脳を活性化させるには、脳の血行をよくする必要があります。昆布・わかめ・のりなどの海藻類には、血中のコレステロールを抑え、血行をよくする働きがあります。

5 こんさいるい りよくおうしよくやさい 根菜類・緑黄色野菜

野菜には、脳の血管を丈夫にしてくれるビタミンCや、脳のエネルギー源であるブドウ糖の吸収に欠かせないビタミンB1・B2が多く含まれています。

受験生のみなさん、もうひとふんばり! 脳がよろこぶ♪ 集中力アップメニュー

「厚揚げのごまだれ」【材料(4人分)】

- 厚揚げ 4切れ
- 片栗粉 適量
- 揚げ油 適量
- しょうゆ 大さじ1
- みりん 小さじ1
- いりごま 大さじ1/2
- すりごま 大さじ1/2
- 水 大さじ1
- 砂糖 小さじ2
- 酒 小さじ1

【作り方】

- 厚揚げは食べやすい大きさにカットする。
- 厚揚げに片栗粉をまぶして、油で揚げる。
- ごまだれの材料を全て鍋に入れ、煮立てて、水溶性片栗粉でとろみをつける。→揚げた厚揚げにたれをかけて完成!

試験前のとある夜

最近よく会いますね。試験前だからかな。

エナジードリンクさんはカフェインが入っているんでしょ? 中毒にならないか心配しちゃう。

眠い時は無理せず寝てほしいよね。

みんな優しい……

1月食材料表

2024年1月 柏崎市中央地区第2学校給食共同調理場

日	曜	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・豆製品・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	
9	火	豆腐、とり肉、高野豆腐、油揚げ、みそ、大豆、ぶた肉、ツナ、かんぱち	牛乳、チーズ	にら、にんじん	たまねぎ、しょうが、はくさい、キムチ、えのきたけ、キャベツ、もやし	米、かたくりこ、ワカ皮、じゃがいも、さとう	ごま油	
10	水	ぶた肉、豆乳、大豆	牛乳	にんじん	はくさい、メンマ、たまねぎ、ねぎ、しょうが、にんにく、キャベツ、もやし	中華めん、ホットケーキミックス、黒ごとう、さつまいも	ごま油、油	
11	木	豆腐、油揚げ、とり肉、ハム、さわら	牛乳	にんじん	ねぎ、はくさい、つきこん、しいたけ、きゅうり、だいこん、たまねぎ、りんご	米、さといも、さとう、いももち	油	
12	金	みそ、ぶた肉、油揚げ、豆腐、大豆	牛乳	さやいんげん、にんじん	たまねぎ、にんにく、キャベツ、もやし、だいこん、ねぎ、なめこ	米、かたくりこ、さとう、じゃがいも	ねりごま、ごま油	
15	月	豆腐、卵、とり肉、ぶた肉	牛乳	チンゲン菜、にんじん、きぬさや	コーン、キャベツ、もやし、たまねぎ、はくさい、しょうが、きくらげ、メンマ	米、かたくりこ、じゃがいも、さとう	アーモンド、油	
16	火	厚揚げ、ぶた肉	牛乳、のり、ししゃも	にんじん、さやいんげん、こまつな	たまねぎ、つきこん、もやし、コーン	米、じゃがいも、さとう、てんぷらこ	油、ごま	
17	水	とり肉、厚揚げ、あさり	牛乳、わかめ、脱脂粉乳、チーズ	ブロッコリー	キャベツ、だいこん、メンマ、えだまめ、たまねぎ、はくさい、マッシュルーム	パン、りんごジャム、じゃがいも、小町ふ	油、ホワイトルー	
18	木	厚揚げ、豆乳、みそ、大豆、ぶた肉、タラ	牛乳、ひじき、わかめ、チーズ(中のみ)	にんじん、こまつな	だいこん、ねぎ、しめじ、キャベツ、もやし	米、じゃがいも、てんぷらこ、さとう	ねりごま、ごま油	
19	金	豆腐、油揚げ、みそ、大豆、ぶた肉、卵	牛乳、ひじき	こまつな	かぶ、ねぎ、はくさい、れんこん、キャベツ、もやし、たまねぎ	米、じゃがいも、さとう	ごま油、ノイグマソース	
22	月	油揚げ、ちくわ、とり肉、金時豆	牛乳	にんじん、きぬさや	きく、キャベツ、もやし、だいこん、こんにゃく、しいたけ、ごぼう	米、もち米、さとう、かたくりこ、さといも	油	
23	火	チキンカツ、豆腐、みそ、大豆	牛乳、塩こんぶ	にんじん	だいこん、ねぎ、つきこん、キャベツ、もやし	米、さとう、じゃがいも	油、ごま	
24	水	豆乳、白いんげん豆、あさり、とり肉、ホキ	牛乳	にんじん、ブロッコリー	たまねぎ、にんにく、えのきたけ、キャベツ、コーン、レーズン、しょうが、りんご、レモン汁	ソフトめん、さとう、かたくりこ	ホワイトルウ、油、オリーブ油、アーモンド	
25	木	豆腐、油揚げ、肉だんご	牛乳、ひじき	にんじん	ねぎ、はくさい、えのきたけ、しらたき、えだまめ、ごぼう、キャベツ、れんこん	米、さとう、おさつデザート	ノンエッグマヨネーズ	
26	金	みそ、さば、ぶた肉、豆腐、厚揚げ	牛乳	にんじん、さやいんげん	しょうが、つきこん、ごぼう、ねぎ	米、ざらめ、さとう、ふ、はるさめ	ごま油	
29	月	とり肉、ぶた肉、ミックスビーンズ	牛乳、ひじき、ちりめん、ヨーグルト	にんじん、ブロッコリー	キャベツ、カリフラワー、コーン、たまねぎ、マッシュルーム、しょうが、にんにく、パイン、りんご、みかん、もも	米、じゃがいも	ごま油、デミグラスソース、バター、カレー粉	
30	火	なっとう、さめ、ぶた肉、みそ、大豆	牛乳、わかめ	にんじん、のぎわなづけ	たくあん、しょうが、たまねぎ、コーン、もやし、メンマ、にんにく	米、米こ、かたくりこ、さとう、じゃがいも	ごま油、ごま油	
31	水	卵、みそ、大豆、ぶた肉、厚揚げ	牛乳、わかめ	にんじん、オースタムポエム	だいこん、たまねぎ、はくさい、キャベツ、しょうが、にんにく	米、じゃがいも、さとう、かたくりこ	ノンエッグマヨネーズ、アーモンド、ごま油	

エナジードリンクやコーヒーにはカフェインが含まれるので、子どものうちはとらないようにしましょう。記憶は睡眠時に整理されます。試験前でも十分な睡眠をとしましょう。