

令和6(2024)年 1月 給食だより

柏崎市西山地区
学校給食共同調理場
TEL(48)2290
FAX(48)2291

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。

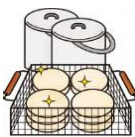


「ごちそうさま」のあいさつ



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 こんだて表

1/19 月	火	水	木	金
<p>かしわざきの食育5か条</p> <p>和食で栄養バランス◎</p>	<p>22日から26日は... 全国学校給食週間 特別給食◎</p> <p>テーマ『2024年のできごとを予習しよう』</p> <p>24日から30日は全国学校給食週間です。そこで、24日を含む22日から26日の週に給食週間 特別給食を行います。今年のできごとを関わらせたメニューや献立を取り入れました。詳しい内容は、給食一ロメモや掲示物で紹介します。食で今年を予習しましょう!!</p>			
<p>8 成人の日</p> <p>のりず あえ</p> <p>春雨 スープ</p> <p>ドライカレー</p>	<p>9</p> <p>のりず あえ</p> <p>春雨 スープ</p> <p>ドライカレー</p>	<p>10</p> <p>春雨 サラダ</p> <p>チーズ 春巻き</p> <p>中華めん</p> <p>とんこつ ラーメン スープ</p>	<p>11</p> <p>煮なます</p> <p>ぶりの 粕漬</p> <p>ごはん</p> <p>白みそ 雑煮</p>	<p>12</p> <p>油揚げの あえもの</p> <p>ごまだれ 焼肉</p> <p>ごはん</p> <p>なめこの みそ汁</p>
<p>15</p> <p>アーモンド サラダ</p> <p>うま煮丼</p> <p>中華 コーンスープ</p>	<p>16</p> <p>しその実 あえ</p> <p>鮭の オーロラ ソース</p> <p>ごはん</p> <p>辛みそ スープ</p>	<p>17</p> <p>コールス ローサラダ</p> <p>食パン</p> <p>ポーク ビーンズ</p>	<p>18 チーズ(中)</p> <p>オイスター 炒め</p> <p>ごはん</p> <p>ごま豆乳 みそ汁</p>	<p>19 わ</p> <p>ゆかり 五目</p> <p>あえ たまご焼き</p> <p>ごはん</p> <p>冬野菜の みそ汁</p>
<p>638/29.1/2.6</p> <p>807/35.7/3.2</p> <p>リクエスト給食</p>	<p>638/29.1/2.6</p> <p>807/35.7/3.2</p> <p>リクエスト給食</p>	<p>586/28.0/2.3</p> <p>738/36.5/3.2</p> <p>リクエスト給食</p>	<p>684/33.0/1.8</p> <p>840/39.3/2.2</p>	<p>651/29.1/2.2</p> <p>831/35.5/2.6</p>
<p>全国学校給食週間 テーマ:2024年のできごとを予習しよう!!</p>				
<p>22</p> <p>菊花 あえ</p> <p>橋尾の 油揚げ</p> <p>長岡赤飯</p> <p>のっぺ</p>	<p>23</p> <p>昆布 あえ</p> <p>ソース</p> <p>かつ丼</p> <p>呉汁</p>	<p>24</p> <p>キャロット ラペ</p> <p>ソフトめん</p> <p>豆腐 クリームソース</p>	<p>25</p> <p>辛子れんこん</p> <p>マヨサラダ</p> <p>かてめし</p> <p>ちゃんこ 鍋</p>	<p>26</p> <p>きんぴら</p> <p>ごぼう</p> <p>ごはん</p> <p>さい星 スープ</p>
<p>639/29.2/2.1</p> <p>785/33.2/2.5</p>	<p>644/25.2/2.0</p> <p>803/30.3/2.4</p>	<p>717/37.8/2.2</p> <p>856/45.1/2.7</p>	<p>690/20.4/2.0</p> <p>880/24.7/2.5</p>	<p>646/30.2/2.5</p> <p>812/36.3/3.0</p>
<p>2!世紀生まれの人が初めて大学卒業!</p> <p>北陸新幹線がさらに延長!</p> <p>パリ2024オリンピック・パラリンピック開催!</p> <p>お礼が刷新!</p> <p>彗星が大接近!</p>				
<p>29</p> <p>フライド ポテト</p> <p>チャーハン</p> <p>どさんこ スープ</p>	<p>30</p> <p>磯香 あえ</p> <p>ごはん</p> <p>肉じゃが</p>	<p>31</p> <p>しょうゆ フレンチ</p> <p>ごはん</p> <p>キムチ チゲ</p>	<p>都合により献立の一部を変更することがあります。ご了承ください。</p> <p>好きさらいをしないで いろいろなものを食べましょう</p>	
<p>671/22.0/2.2</p> <p>810/26.0/3.0</p> <p>リクエスト給食</p>	<p>660/28.8/1.7</p> <p>841/35.3/2.0</p>	<p>611/29.8/2.1</p> <p>751/36.0/2.5</p>	<p>小:1球半 -/たんぱく質/塩分</p> <p>中:1球半 -/たんぱく質/塩分</p> <p>全校欠食の学校・行事など</p>	

給食の歴史を知ろう

1月材料表

2024年1月 柏崎市西山地区学校給食共同調理場

貧しい家庭の子どもたちは、家の手伝いで学校に行けなかったり、弁当を持って行くことが出来なかったりしました。

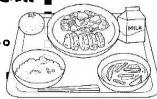


お坊さんが中心になって、給食費のために托鉢をしてお金を集めました。

山形県の忠愛小学校で、日本で初めての給食を出して、子どもたちは食べるようになりました。



学校給食はたくさんの方の思いやりで始まりました。今でも多くの方の思いがたくさん詰まっています。感謝の気持ちを持って、給食を食べられると良いですね。



二田小・内郷小リクエスト給食

下の予定でリクエスト給食を行います。

★9日(火)、10日(水) 二田小6年生リクエスト献立

★9日(火) のりずあえ:内郷小2年生 リクエスト料理

★29日(月) チャーハン:内郷小1年生 リクエスト料理

★29日(月) フライドポテト:内郷小4年生 リクエスト料理

★29日(月) どさんこスープ:内郷小6年生 リクエスト料理

※内郷小3年生、5年生のリクエストは、

2月以降に実施します。楽しみにしてください。



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 豆腐・卵・魚・肉	2群 牛乳・乳製品・小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 米・パン・めん・いも・砂糖	6群 油脂
9	火	とり肉、だいず、とうふ	牛乳、のり	にんじん、ほうれんそう、こまつな	セロリ、たまねぎ、レーズン、キャベツ、たけのこ、コーン	米、おぎ、じゃがいも、さとう、はるさめ	カレールウ、カレールウ、油、ごま、ごま油
10	水	やきぶた、いか、あさり、ちくわ、とり肉	牛乳、しおこんぶ、のり、チーズ	にんじん、チンゲンサイ	ねぎ、もやし、ぶなしめじ、コーン、キャベツ	ちゅうかめん、はるまきのかわ、こむぎこ、はるさめ	ごま油、油
11	木	みそ、だいず、とり肉、あぶらあげ、うち豆、ぶり	牛乳	にんじん、さやいんげん、ほうれんそう	かぶ、はくさい、ぶなしめじ、だいこん、しいたけ	米、白玉もち、さとう、さけかす	油、ごま
12	金	みそ、ぶた肉、厚揚げ、だいず、あぶらあげ	牛乳	にんじん、こまつな、さやいんげん、ブロッコリー	たまねぎ、エリンギ、だいこん、なめこ、はくさい、もやし、コーン	米、かたくりこ、さとう	ねりごま、ごま、油、ごま油
15	月	とうふ、たまご、とり肉、ぶた肉、えび、いか、あさり	牛乳	ほうれんそう、にんじん、さやいんげん、ブロッコリー	しめじ、ねぎ、コーン、キャベツ、カリフラワー、はくさい、たまねぎ、たけのこ	米、じゃがいも、かたくりこ、さとう	アーモンド、油、ごま油
16	火	さけ、とうふ、みそ、とり肉	牛乳	こまつな、にら、にんじん	キャベツ、だいこん、しその実漬、コーン、つきこん、ねぎ、はくさい、しめじ	米、こむぎこ、パンこ、れんにゅう	ノンエッグマヨネーズ、油、ごま、ごま油
17	水	ハム、とり肉、えび、ぶた肉、だいず、白いんげん豆	牛乳、チーズ	にんじん、ブロッコリー、トマト、さやいんげん	キャベツ、きゅうり、コーン、マッシュルーム、はくさい、セロリ、たまねぎ	食パン、さとう、ふ、じゃがいも、黒ごまクリーム	オリーブ油、油、ベシメルソース
18	木	あつあげ、とうにゅう、みそ、だいず、とり肉、たら	牛乳、わかめ、ひじき、角チーズ(中)	にんじん、こまつな	だいこん、ねぎ、しめじ、たまねぎ、キャベツ、つきこん、たけのこ	米、さとも、パンこ、こむぎこ、さとう	ねりごま、ごま、油
19	金	とうふ、みそ、だいず、とり肉、たまご	牛乳、ひじき	ほうれんそう、こまつな、さやいんげん、にんじん	だいこん、ねぎ、はくさい、ごぼう、キャベツ、コーン、たまねぎ	米、さとも、さとう	ごま、油
22	月	あぶらあげ、ちくわ、とり肉	牛乳、しおこんぶ	こまつな、にんじん、きぬさや	きく、カリフラワー、だいこん、こんにやく、しいたけ、ごぼう、コーン、しめじ、たけのこ	米、もち米、あずき、かたくりこ、さとも、さとう	ごま油、油
23	火	とんかつ、とうふ、みそ、だいず、とうにゅう	牛乳、しおこんぶ	にんじん、こまつな	だいこん、ねぎ、しらたき、ごぼう、キャベツ、コーン	米、さとう、じゃがいも	油、ごま、ごま油
24	水	とうにゅう、白いんげん豆、あさり、いか、とり肉、ほき	牛乳	にんじん、ブロッコリー、赤ピーマン、黄ピーマン、ほうれんそう	たまねぎ、カリフラワー、キャベツ、コーン、レーズン、マッシュルーム	ソフトめん、かたくりこ、さとう、はちみつ	ベシメルソース、油、オリーブ油、アーモンド、バター
25	木	やきとうふ、あぶらあげ、肉だんご	牛乳、ひじき、しおこんぶ	にんじん、さやいんげん、こまつな、ブロッコリー	ねぎ、はくさい、しめじ、しらたき、ごぼう、だいこん、キャベツ、れんこん、コーン	米、さとう、さつまいも	ごま油、油、バター、ノンエッグマヨネーズ
26	金	みそ、さば、ぶた肉、あつあげ、あさり	牛乳	にんじん、オクラ、さやいんげん	たけのこ、はくさい、しらたき、ごぼう	米、ざらめ、さとう、ふ、じゃがいも	ごま、油
29	月	やきぶた、とり肉	牛乳、チーズ、ほしえび、わかめ、青のり	にんじん、さやいんげん	コーン、ねぎ、はくさい、たけのこ、もやし	米、じゃがいも、プリン	油、ごま油
30	火	あつあげ、ぶた肉	牛乳、のり、ししゃも、チーズ	こまつな、にんじん、さやいんげん	もやし、コーン、たまねぎ、つきこん、キャベツ	米、こむぎこ、かたくりこ、じゃがいも、さとう	油
31	水	みそ、だいず、とり肉、やきとうふ、ぶた肉	牛乳、ひじき	にんじん、ブロッコリー、こまつな	ねぎ、キャベツ、キムチ、つきこん、コーン、たまねぎ	米、パンこ、かたくりこ、じゃがいも	ごま、油、ごま油

