

# 令和6(2024)年 1月 給食だよ!

柏崎市東部地区  
学校給食共同調理場  
TEL / FAX 25-3204

明けましておめでとございます。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。

★献立は都合により、変更になる場合があります。ご承知おきください。

月	火	水	木	金
★献立表の見方★ 上段：小学校（中学年） 下段：中学校 左：エネルギー(kcal) 中：たんぱく質(g) 右：塩分				
～今月の地場野菜～ キャベツ オータムポエム さといも だいず				
8	9	10	11 鏡開き献立	12
成人の日 なますサラダ ごはん 冬のっぺ	松風焼き ひじきサラダ カレー チーズドック 616/27.2/2.1 773/32.2/2.3	ひじきサラダ カレー チーズドック ABCスープ 672/32.8/3.6 824/39.1/4.4	抹茶白玉 ツナ えぼろ丼 625/27.6/1.9 770/32.3/2.5	チーズサラダ ごはん 659/21.7/2.2 765/26.9/2.7
15	16	17	18	19
ひじきのツナ和え ごはん 621/24.7/2.1 779/28.9/2.6	切干ナムル 五目卵焼き ごはん マーボー 619/26.7/2.6 776/31.2/3.0	こんにゃくサラダ ごはん 634/29.0/2.0 793/34.6/2.3	和え カレー焼き ごはん 625/26.8/2.1 784/31.5/2.4	プロックリーのレモンマリネ ふわっと 636/23.8/2.7 799/28.6/3.3
22	23	24	25	26
海老の献立 味つけのり 影の塩 サラダ ごはん 622/20.9/2.0 776/24.4/2.5	煎茶の献立 小籠包の だくあん和え ごはん 603/26.4/2.6 751/31.1/3.0	餅の献立 からし蓮根 マヨサラダ ごはん 高菜飯 609/25.9/2.1 759/30.5/2.4	竜崎時代の献立 オレンジ ゼリー ハヤシ ライス 651/22.7/2.4 806/26.9/3.0	アマガサの献立 ビーンズ サラダ ごはん クラム 614/23.2/2.9 775/27.8/3.5
29	30	31	1/11は鏡開きです!	
海菜 サラダ ごはん 619/21.0/3.2 772/24.8/3.8	厚揚げとキャベツの味噌いため ごはん 659/22.9/2.1 745/27.4/2.4	かみひみ サラダ クロック ムッシュ風 トースト 714/29.9/3.1 774/32.6/3.3	この日は、お正月に神様にお供えした鏡餅を食べる風習があります。昔から神様にお供えした食べ物には力が蓄ると考えられ無病息災を願う気持ちが込められています。11日の献立は、白玉餅を使った抹茶スイーツです。ぜひ味わっていただきましょう!	



# 1月食材料表



2024年1月 柏崎市東部地区学校給食共同調理場

## 1/22~26は全国学校給食週間 ~新しいお札の偉人を知ろう!~

今年の給食週間のテーマは「新しいお札の偉人を知ろう」です。渋沢栄一の出身地である埼玉県、津田梅子の出身地である東京都、北里柴三郎の出身地である熊本県の献立と3人が生きた明治時代の献立、津田梅子の留学先のアメリカの献立が登場します!ぜひ味わいながら、家庭でも話題の1つにしたいですね。



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	ツナ、ぶた肉、とり肉、みそ	牛乳	にんじん	だいこん、きゅうり、ねぎ、はくさい、かぶ、こんにゃく、しいたけ	米、かたくりこ、パンこ、さといも、さとう	ごま、ノンエッグマヨネーズ、ごま油
10	水	ぶた肉、ウィンナー、だいず、とり肉、ミックスビーンズ	牛乳、チーズ	にんじん、ピーマン、フロッコリー	にんにく、たまねぎ、しめじ、キャベツ、カリフラワー、レモン汁、コーン	コッパン、マカロニ、かたくりこ	油、カレールウ、オリーブ油
11	木	あつあげ、ぶた肉、とり肉、ツナ	牛乳	にんじん、さやいんげん	たまねぎ、ねぎ、しいたけ、つきこん、コーン	米、かたくりこ、白玉もち、加糖練乳、さとう	ごま油、油
12	金	厚揚げ、みそ、だいず、ハム	牛乳、チーズ	にんじん、こまつな	えのきだけ、だいこん、たまねぎ、ねぎ、キャベツ	米、くるまふ、こめこ、かたくりこ、さとう	油
15	月	ツナ、ぶた肉、とり肉、みそ、とうふ	牛乳、ひじき	にんじん、こまつな	キャベツ、コーン、たまねぎ、しょうが、はくさい、しいたけ、つきこん、ごぼう	米、かたくりこ、白玉もち、さとう	ごま、油、ノンエッグマヨネーズ
16	火	ぶた肉、みそ、だいず、とり肉、たまご、ハム	牛乳	にら、にんじん、さやいんげん、こまつな	だいこん、たまねぎ、しょうが、にんにく、しいたけ、切干だいこん	米、かたくりこ、さとう	油、ごま油、ごま
17	水	ぶた肉、とり肉、レバー、だいず	牛乳	にんじん、きぬさや	キャベツ、きゅうり、コーン、こんにゃく、えのきだけ、しいたけ、ごぼう、切干だいこん、にんにく、しょうが	米、はるさめ、かたくりこ、さとう	油
18	木	かつおぶし、厚揚げ、みそ、だいず、ぶた肉、さば	牛乳、のり	こまつな、にんじん	キャベツ、しらたき、しょうが、だいこん、ねぎ、えのきだけ、たまねぎ	米、じゃがいも	ごま
19	金	ウィンナー、ハム、とり肉	牛乳、チーズ、わかめご飯の素	にんじん、フロッコリー	たまねぎ、しめじ、キャベツ、きゅうり、レモン汁、はくさい、マッシュルーム、パセリ粉	米、マカロニ、じゃがいも、ふ	オリーブ油、油、バター、ベシャメルソース
22	月	ツナ、おから、あぶらあげ、とり肉	牛乳、味つけのり	にんじん、こまつな	キャベツ、きゅうり、コーン、たまねぎ、だいこん、ねぎ、はくさい	米、ほうとう、パンこ、ごむぎこ、じゃがいも、さとう	油
23	火	とうふ、かつおぶし、たまご、肉だんご、ぶた肉	牛乳	にんじん、こまつな、きぬさや	しらたき、ねぎ、はくさい、しめじ、キャベツ、たくあん、たまねぎ、ごぼう	米、さとう	ごま、油
24	水	ぶた肉、えび、いか、とり肉、だいず、ハム	牛乳	にら、にんじん、たかなづけ	はくさい、もやし、きくらげ、しょうが、ねぎ、きゅうり、れんこん	米、はるさめ、さとう	ごま油、ごま、ノンエッグマヨネーズ
25	木	とり肉、ぶた肉	牛乳	にんじん、トマト	キャベツ、きゅうり、コーン、にんにく、たまねぎ、しめじ、みかん	米、じゃがいも、オレンジジュース、ゼリーのもと	油、ハヤシルウ、デミグラスソース
26	金	とり肉、あさり、だいず、ハム、ウィンナー、ミックスピーンス	牛乳、スキムミルク	にんじん、ピーマン、赤ピーマン	たまねぎ、パセリ粉、キャベツ、黄ピーマン、マッシュルーム、にんにく	米、むぎ、じゃがいも、さとう	生クリーム、油、ベシャメルソース、オリーブ油
29	月	ぶた肉、ツナ、だいず	牛乳、スキムミルク、海藻ミックス	にんじん	にんにく、しょうが、はくさい、たまねぎ、だいこん、きゅうり、コーン	米、さといも、さとう	油、カレールウ、ごま油
30	火	みそ、厚揚げ、あぶらあげ、だいず、ツナ	牛乳	にんじん、こまつな	たまねぎ、キャベツ、しょうが、にんにく、だいこん、ねぎ、切干だいこん、コーン	米、さといも、かたくりこ、さとう	油、ごま油、ごま
31	火	ウィンナー、ツナ、だいず	牛乳、チーズ	にんじん、フロッコリー、こまつな	かぶ、はくさい、セロリ、たまねぎ、コーン、レモン汁	食パン、じゃがいも	ホワイトルー、バター、アーモンド、オリーブ油