2024年度

1月 給食だより

柏崎市北部地区
学校給食共同調理場
TEL/FAX 21−0008

あけましておめでとうございます。今年も調理場では、安心安全でおいしい給食づくりに励んでいきたいと思います。よろしくお願いいたします。

1月24日～30日

今年のテーマ

食べて学ぼう！日本の万博

市のホームページからも見てね

2025年4月から、大阪・関西万博が開催されます。そこで、今年の給食週間では、今までに日本で開催された万博について振り返り、その開催地の郷土料理や食文化について学ぶことをテーマにしました。

20日 1970年 大阪府

大阪 EXPO70
～人間の進歩と調和～

アジア初かつ日本初の当時史上最大規模を誇った万国博覧会。戦後、高度経済成長を成し遂げ、アメリカに次ぐ世界第2位の経済大国となった日本の象徴的イベントであった。

21日 1975年 沖縄県

沖縄海洋博
～海-その望ましい未来～

沖縄返還、沖縄県の日本本土復帰記念事業として開催された。海をテーマにした万博で、シンボルとして半浮遊式海洋構造物「アクアポリス」などが建設された。

22日 1985年 茨城県

つくば科学万博
～人間・居住・環境と科学技術～

筑波研究学園都市で開催。パビリオンには、現在も日本でトップを走る企業（日立・東芝・富士通など）が参加しており、日本の科学技術の高さが示された。

23日 2005年 愛知県

愛・地球博
～自然の叡智～

1970年の大阪万博以来の大規模な国際万博。人・モノ・情報の交流を地球規模で活性化させることを目的としていた。跡地は、現在ジブリパークになっている。

24日 2025年 大阪府

大阪・関西万博
～いのち輝く未来社会のデザイン

未来社会の実験場がコンセプト。人類共通の課題解決に向け、先端技術など世界の英知を集め、新たなアイデアを創造・発信する場に。

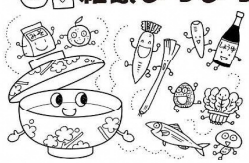
SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

1月の献立表

北部地区学校給食共同調理場

月	火	水	木	金
都合により献立の内容を変更することがあります。学年ごとの欠食については、学校からのおたよりをご確認ください。	**今月の地場産物** 米 キャベツ ※天候や収穫量により使用できない場合があります。	8 みかん 牛乳 和風ポテトサラダ ソフトめん ミートソース	9 牛乳 たくあんサラダ / 車麸の揚げ煮 ごはん スキー汁	10 ざ 牛乳 れんこーんサラダ / ぶりのてり焼き ごはん 白玉雑煮
小：ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質/塩分		698/26.9/2.5	638/23.6/2.0	627/29.5/1.9
中：ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質/塩分		834/31.6/3.0	808/28.4/2.5	787/34.8/2.3
全校欠食の学校・行事食等		柏崎小 欠食		鏡開き/かしわざき五か条給食
今月のぱくもぐランチ 17日「煮しめ」 柏崎では「のっぺ」を煮しめと呼びます。	14 牛乳 かぼちゃサラダ / 厚揚げのピリ辛炒め ごはん どさんこスープ	15 牛乳 コールスローサラダ / 手作りハンバーグ バーガーバンズ 野菜スープ セルフハンバーガー	16 牛乳 のり酢あえ / あじの薬味ソースかけ ごはん 肉じゃが	17 牛乳 五色あえ / 松風焼き ごはん 煮しめ
	660/25.7/1.8 839/30.7/2.2	576/26.4/2.6 715/32.1/3.3	630/29.3/2.2 797/35.2/2.6	604/30.5/1.8 760/36.2/2.1
				ぱくもぐランチ
20日～24日は、学校給食週間です。今までの日本の万博開催地の郷土料理などを紹介します！				
20 小1～4年 1こ 小5～中学生 2こ 牛乳 ブルガリアヨーグルト 揚げたこ焼き ばら寿司 肉吸い きざみのり	21 牛乳 サーターアンダギー ジューシー もずくスープ	22 牛乳 そぼろ納豆 / いわしのパイタ焼き ごはん 茨城なんばーわんじる No.1汁	23 牛乳 れんこんのごま酢あえ / 厚揚げの田楽みそがらめ ごはん かしわのひきずり	24 牛乳 お好みサラダ SDGsカレー(愛ごはん) 万博ポンチ
593/25.3/2.3	606/20.3/2.1	644/29.5/2.0	679/25.9/1.9	652/18.2/2.0
777/30.9/3.2	771/24.3/2.5	807/35.5/2.4	859/31.5/2.6	837/21.8/2.3
1970年 大阪府	1975年 沖縄県	1985年 茨城県	2005年 愛知県	今年！2025年 大阪府
27 牛乳 コロコロサラダ / ぶた肉とメンマのみそ炒め ごはん あさりと大根のスープ	28 牛乳 ごまサラダ / ぎせい豆腐 ごはん たらの粕汁	29 牛乳 根菜スナック / ぎょうざ（2こ） ちゅうかめん みそラーメンスープ	30 牛乳 グリーンサラダ 焼き肉丼 中華風卵スープ	31 牛乳 アーモンドあえ / さばのみそ焼き ごはん 白菜なべ
599/24.7/2.0 759/30.0/2.4	615/29.1/2.0 781/35.6/2.5	651/24.0/2.0 785/28.4/2.4	587/25.6/1.8 744/30.6/2.3	604/29.6/2.0 761/35.5/2.4
	柏崎ふるさと給食			

雑煮いろいろ



雑煮は各家庭や地域によって味や食材などがさまざまです。もちも角もち・丸もち、汁もしょうゆのすまし仕立て・みそ仕立てのほか、入れる具もとり肉やぶり、さといも、こまつな、だいこんなどいろいろあります。また、あん入りもちの雑煮や、もちを入れない雑煮のほか、雑煮を食べない地域もあります。このように、日本各地では地域や家庭ごとに多種多様な特色のある雑煮があるのです。

1/10は、かしわざきの食育5か条献立！

ざ さかな、最近いつ食べた？

寒い冬に脂がのっておいしい「ぶり」です！

1月の給食目標

感謝をして食べよう！

食事のあいさつ 「いただきます」「ごちそうさま」

わたしたちが食べている食べ物は、みんな生きていたものです。
さらに、食べ物を育ててくれた人、料理をつくっている人などへ感謝の気持ちをこめて食事の前後にあいさつをします。「いただきます」「ごちそうさま」を言う習慣をつけましょう。

その言葉がうれしい

あれ!?　もうおしまい？ ごはん１粒まで

残さず食べよう

お米などの作物は農家の人が長い時間と手間をかけて一生懸命つくったものです。感謝の気持ちを忘れないで、１粒も無駄にせずに食べるようにしましょう。

1月は学校給食の誕生日です！

今年は20日～24日が給食週間です！

給食が始まったのはいつから？

日本の学校給食は、山形県鶴岡町の私立忠愛小学校において、明治22年に無償で始まったとされています。その目的は、貧困児を救うためのものでした。

☆詳しい内容は、表面をご覧ください。

１月食材料表

2025年1月　柏崎市北部地区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
8	水	ぶた肉、だいず	牛乳、青のり	にんじん、トマト、こまつな	たまねぎ、しょうが、にんにく、セロリ、マッシュルーム、キャベツ、みかん	ソフトめん、さとう、じゃがいも	油、ノンエッグマヨネーズ
9	木	とり肉、ぶた肉、とうふ、みそ、だいず	牛乳	さやいんげん、にんじん、こまつな	しょうが、キャベツ、きゅうり、たくあん、だいこん、つきこん、ねぎ	米、くるまふ、じゃがいも、かたくりこ、さとう、さつまいも	油、ごま
10	金	ぶり、ハム、とり肉、あぶらあげ	牛乳	にんじん、こまつな	しょうが、にんにく、れんこん、コーン、キャベツ、きゅうり、だいこん、つきこん、ねぎ、ごぼう、しいたけ	米、しらたまもち	油
14	火	あつあげ、ぶた肉、みそ、だいず、とり肉	牛乳、わかめ	にんじん、にら、かぼちゃ	たまねぎ、にんにく、しょうが、きゅうり、キャベツ、もやし、メンマ、コーン	米、かたくりこ、さとう、りんごゼリー	油、ノンエッグマヨネーズ、ごま油
15	水	ぶた肉、とうふ、肉だんご、とうにゅう、とり肉	牛乳、ひじき	ブロッコリー、パプリカ、にんじん、こまつな	たまねぎ、れんこん、キャベツ、たまねぎ	パン、パンこ、さとう、じゃがいも	油、オリーブ油
16	木	ホキ、とり肉、ぶた肉、あつあげ	牛乳、のり	ほうれんそう、にんじん、さやいんげん	ねぎ、キャベツ、しょうが、たまねぎ、つきこん	米、かたくりこ、さとう、じゃがいも	油、ごま、ごま油
17	金	とり肉、ぶた肉、だいず、みそ、こうやどうふ、とうふ	牛乳、しおこんぶ	にんじん、こまつな、さやいんげん	ねぎ、しょうが、キャベツ、コーン、こんにゃく、ごぼう	米、かたくりこ、さとう、さといも	ごま
20	月	きんしたまご、ぶた肉、とうふ	牛乳、のり、ヨーグルト	にんじん	ちらしずしのもと、えだまめ、たまねぎ、しめじ、はくさい、ねぎ	米、たこやき	油
21	火	ぶた肉、とうふ	牛乳、こんぶ、もずく	にんじん、こまつな	たまねぎ、えのきたけ	米、さとう、じゃがいも、サーターアンダギー	油
22	水	とり肉、いわし、だいず、みそ、こうやどうふ、なっとう、とうふ	牛乳	にんじん、こまつな	たまねぎ、ねぎ、しょうが、きりぼしだいこん、れんこん、はくさい	米、かたくりこ、さつまいも	ごま油
23	木	あつあげ、ぶた肉、みそ、とり肉、やきどうふ	牛乳	にんじん、しゅんぎく	しょうが、れんこん、きゅうり、キャベツ、はくさい、つきこん、えのきたけ、ねぎ	米、さとう	油、ごま油、ごま
24	金	ぶた肉、ツナ、かつおぶし	牛乳、青のり	にんじん、こまつな	たまねぎ、しょうが、にんにく、かぶ、キャベツ、コーン、りんご、ようなし	米、むぎ、さつまいも、あんにんどうふ（乳不使用）、ゼリー、サイダー	油、カレールウ、ノンエッグマヨネーズ
27	月	ぶた肉、みそ、ハム、肉だんご、あさり	牛乳	ピーマン、にんじん、こまつな	キャベツ、メンマ、しょうが、にんにく、きゅうり、きくらげ、だいこん、コーン、はくさい	米、さとう、じゃがいも、さつまいも	油、ごま
28	火	とうふ、とり肉、だいず、たまご、たら、あつあげ、みそ	牛乳、ひじき	にんじん、こまつな	しょうが、しいたけ、たけのこ、キャベツ、もやし、コーン、だいこん、ごぼう、はくさい、ねぎ、しめじ	米、さとう、さけかす	油、ごま油、ごま
29	水	ぶた肉、みそ、肉ぎょうざ、だいず	牛乳、青のり	にんじん、こまつな	しょうが、にんにく、キャベツ、もやし、メンマ、きくらげ、コーン、れんこん、ごぼう	ちゅうかめん、かたくりこ、さつまいも	ごま油、油
30	木	ぶた肉、みそ、とり肉、ベーコン、たまご	牛乳	にんじん、にら、ブロッコリー、ちんげんさい	しょうが、たまねぎ、しめじ、キャベツ、きゅうり、きくらげ、ねぎ、コーン	米、さとう、かたくりこ、じゃがいも	油
31	金	さば、みそ、ぶた肉、とうふ	牛乳	にんじん、ほうれんそう、きぬさや	キャベツ、はくさい、しらたき、えのきたけ、ねぎ	米、さとう	アーモンド