

2024年度

## 1月 給食だより

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



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ひます。よろしくお願ひいたします。

1月24日～30日

ことし  
今年のテーマ

食べて学ぼう！日本の万博

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

おおさか エキスポ  
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

おきなわかいようはく  
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

あい ちきゅうはく  
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

おおさか かんさいばんぱく  
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 献立表

かしわぎきしとうぶちくがっこうきゅうしきょうどうちようりじょう  
柏崎市東部地区学校給食共同調理場

| 月                                                                                                                           | 火                                                                                                                               | 水                                                                                                                                 | 木                                                                                                                                          | 金                                                                                                                                       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>献立表の見方</p> <p>上段：小学校（中学年）<br/>下段：中学校</p> <p>左：エネルギー（kcal）<br/>中央：たんぱく質（g）<br/>右：塩分（g）</p>                                | <p>献立は、都合により変更させていただきます。ご了承ください。</p>                                                                                            | <p>8</p> <p>海藻<br/>サラダ</p> <p>はちみつ<br/>レモン<br/>トースト</p> <p>ミート<br/>ボールの<br/>トマト煮</p> <p>626 / 22.8 / 2.9<br/>770 / 27.4 / 3.6</p> | <p>9</p> <p>いろいろ<br/>あえ</p> <p>さめのごま<br/>ケチャップ<br/>ソース</p> <p>ごはん</p> <p>スキージュー</p> <p>670 / 29.1 / 2.1<br/>836 / 34.3 / 2.3</p>           | <p>6</p> <p>れんこん<br/>サラダ</p> <p>ツナ<br/>そぼろ丼</p> <p>しらたま煮<br/>白玉汁</p> <p>665 / 29.8 / 1.8<br/>841 / 35.1 / 2.0</p>                       |
| <p>13</p> <p>成人の日</p> <p>ごはん</p> <p>603 / 26.4 / 2.5<br/>760 / 31.7 / 2.8</p>                                               | <p>14</p> <p>ポテト<br/>きんぴら</p> <p>とり肉の<br/>レモン風味</p> <p>あさりと<br/>チンゲン菜の<br/>スープ</p> <p>603 / 26.4 / 2.5<br/>760 / 31.7 / 2.8</p> | <p>15</p> <p>くき<br/>わかめの<br/>サラダ</p> <p>さばの<br/>みそ焼き</p> <p>ごはん</p> <p>658 / 28.4 / 2.3<br/>818 / 33.5 / 2.6</p>                  | <p>16</p> <p>豆乳いちご<br/>バナナコッタ</p> <p>冬の<br/>ころりん<br/>サラダ</p> <p>ハヤシ<br/>ライス</p> <p>682 / 25.1 / 2.2<br/>838 / 29.5 / 2.7</p>               | <p>17</p> <p>ぱくもぐランチ</p> <p>たくあん<br/>あえ</p> <p>鮭の松風<br/>焼き</p> <p>ごはん</p> <p>604 / 28.0 / 2.0<br/>755 / 33.1 / 2.4</p>                  |
| <p>20</p> <p>おおさか<br/>大阪 EXPO 70</p> <p>ブルガリア<br/>ヨーグルト</p> <p>揚げ<br/>たこ焼き</p> <p>622 / 26.7 / 2.3<br/>765 / 30.5 / 2.9</p> | <p>21</p> <p>おきなわかいようはく<br/>沖縄 海洋博</p> <p>サーター<br/>アング<br/>ギー</p> <p>ツナあえ</p> <p>659 / 21.0 / 2.1<br/>754 / 24.9 / 2.5</p>      | <p>22</p> <p>つくば科学万博</p> <p>そぼろ<br/>なつとう</p> <p>いわしの<br/>パイタ焼き</p> <p>644 / 28.1 / 2.2<br/>806 / 33.4 / 2.7</p>                   | <p>23</p> <p>あい ちきゅうはく<br/>愛・地球博</p> <p>れんこんの<br/>ごま酢<br/>あえ</p> <p>厚揚げの<br/>田楽みそ<br/>がらめ</p> <p>669 / 28.4 / 2.0<br/>838 / 33.9 / 2.6</p> | <p>24</p> <p>おおさか かんさいばんぱく<br/>大阪・関西万博</p> <p>ばんぱく<br/>万博ポンチ</p> <p>この<br/>お好み<br/>サラダ</p> <p>695 / 20.0 / 1.8<br/>871 / 23.4 / 2.0</p> |
| <p>27</p> <p>ゆかり<br/>あえ</p> <p>604 / 24.9 / 1.7<br/>770 / 30.6 / 2.1</p>                                                    | <p>28</p> <p>キュー<br/>ビック<br/>サラダ</p> <p>豚肉の<br/>甘辛炒め</p> <p>645 / 26.8 / 2.1<br/>819 / 32.0 / 2.4</p>                           | <p>29</p> <p>フレンチ<br/>サラダ</p> <p>マカロニ<br/>グラタン</p> <p>609 / 30.4 / 2.8<br/>849 / 35.2 / 3.5</p>                                   | <p>30</p> <p>ほうれん<br/>草の<br/>サラダ</p> <p>いかの<br/>アーモンド<br/>あえ</p> <p>601 / 26.1 / 2.4<br/>766 / 30.9 / 2.8</p>                              | <p>31</p> <p>いかに<br/>磯香あえ</p> <p>ちくさ<br/>や<br/>干草焼き</p> <p>612 / 26.4 / 2.0<br/>765 / 31.0 / 2.3</p>                                    |

1月の給食目標 感謝して食べよう

私たちの食事は、食料を生産する人、学校給食を作る調理員さんなど、たくさんの人によって支えられています。食べ物を大切にして、「ありがとう」「いただきます」の気持ちをもって食事をしましょう。



ぱくもぐランチ

毎月19日は食育の日です。柏崎市では、19日前後に、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月は柏崎の郷土料理「煮しめ」です。おいしい煮しめを味わいましょう。



# 1月 食材料表

2025年 1月 柏崎市東部地区学校給食共同調理場



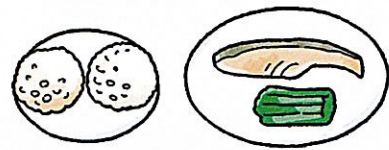
## 給食が始まったのはいつから？

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。

## 給食に牛乳が出るのはどうして？

成長期に骨量が高めることは、骨づくりや骨粗しょう症予防のために重要です。牛乳はカルシウムを豊富に含み、吸収率も優れているため給食に出されているのです。

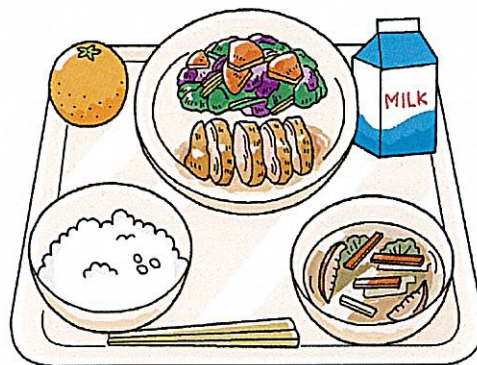
## < 明治22年の給食 >



当時の給食は、おにぎり、塩づけ、漬け物というものでした。現在は、栄養バランスの良い豊かで恵まれた給食が、全国の学校で実施されています。



## 給食は生きた教材



給食の時間では、準備から片づけの実際の活動をくりかえし行うことで、望ましい食習慣と食に関する実践力を身につけることができます。

## 給食は共食の時間



学校給食は、多くの人と一緒に会食をする時間です。みんなで楽しく食事をするためには、食器やはしの持ち方、並べ方、食事の姿勢などの基本的な食事のマナーを身につけて、食事の場にふさわしい会話をしましょう。相手を思いやり、楽しい雰囲気の中で食べられるように心がけましょう。

| 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  | ハム、だいず、肉だんご            | 牛乳、海草ミックス     | にんじん、トマト、パセリ       | レモン果汁、きゅうり、たまねぎ、キャベツ                        | 食パン、はちみつ、グラニューとう、さとう、マカロニ、じゃがいも、    | マーガリン、ごま油          |
| 9  | 木  | とうふ、みそ、ぶた肉、さめ          | 牛乳            | にんじん、こまつな          | もやし、しいたけ、ねぎ、だいこん、しょうが、ごぼう、つきこん、コーン          | 米、さつまいも、かたくりこ、さとう                   | 油、ごま               |
| 10 | 金  | ぶた肉、とり肉、だいず、ツナ、ハム      | 牛乳            | にんじん、こまつな          | たまねぎ、えだまめ、しょうが、ねぎ、はくさい、えのきだけ、キャベツ、きゅうり、れんこん | 米、さとう、白玉もち                          | 油、ノンエッグマヨネーズ       |
| 14 | 火  | とり肉、ぶた肉、とうふ、あさり        | 牛乳            | にんじん、さやいんげん、チンゲンサイ | レモン果汁、しょうが、つきこん、ごぼう、はくさい、たまねぎ、しいたけ          | 米、かたくりこ、じゃがいも、さとう                   | 油                  |
| 15 | 水  | さば、みそ、あつあげ、ぶた肉、ハム、だいず  | 牛乳、くわわかめ      | にんじん               | しょうが、しらたき、だいこん、たまねぎ、もやし、ごぼう、きゅうり            | 米、さとう、じゃがいも                         | 油                  |
| 16 | 木  | ぶた肉、ハム、だいず             | 牛乳、チーズ        | にんじん、トマト、ブロッコリー    | エリンギ、しょうが、たまねぎ、だいこん、コーン                     | 米、じゃがいも、豆乳パンナコッタ                    | ハヤシルウ、油、デミグラスソース   |
| 17 | 金  | かつおぶし、とり肉、みそ、さけ、油あげ    | 牛乳            | こまつな、にんじん、さやいんげん   | キャベツ、たくあん、ねぎ、しょうが、だいこん、こんにゃく、ごぼう、しいたけ       | 米、パンこ、さとう、かたくりこ、さといも                | ごま油、ごま             |
| 20 | 月  | たまご、とうふ、ぶた肉、油あげ        | 牛乳、のり、ヨーグルト   | 葉ねぎ、にんじん           | たまねぎ、ねぎ、しめじ、たけのこ、れんこん、さやえんどう                | 米、たこやき、さとう                          | 油                  |
| 21 | 火  | とうふ、ぶた肉、ツナ             | 牛乳、もずく、こんぶ    | こまつな、にんじん          | たまねぎ、きゅうり、キャベツ、コーン、だいこん                     | 米、じゃがいも、サターアランダギー、さとう               | 油                  |
| 22 | 水  | なっとう、みそ、とうふ、とり肉、いわし    | 牛乳            | こまつな、にんじん          | きりぼしだいこん、ねぎ、はくさい、れんこん、たまねぎ、しょうが             | 米、さつまいも、パンこ、さとう                     | ごま油                |
| 23 | 木  | ぶた肉、あつあげ、とうふ、とり肉、みそ、ハム | 牛乳            | にんじん               | しょうが、ねぎ、はくさい、えのきだけ、つきこん、キャベツ、きゅうり、れんこん      | 米、さとう                               | ごま油、油、ごま           |
| 24 | 金  | かつおぶし、ツナ、とり肉           | 牛乳、青のり        | こまつな、にんじん、トマト      | キャベツ、たまねぎ、しょうが、コーン、かぶ、ようなし、りんご、レモン果汁        | 米、麦、さつまいも、いちごゼリー、サイダーゼリー、ナタデココ、サイダー | ノンエッグマヨネーズ、油、カレールウ |
| 27 | 月  | あつあげ、肉だんご              | 牛乳、ししゃも、青のり   | にんじん               | しらたき、ねぎ、はくさい、しめじ、キャベツ、きゅうり、だいこん             | 米、米こ、こむぎこ                           | 油、ごま               |
| 28 | 火  | みそ、だいず、ハム、あつあげ、ぶた肉     | 牛乳、わかめ        | にんじん、ピーマン          | だいこん、えのきだけ、たまねぎ、しょうが、きゅうり                   | 米、じゃがいも、マカロニ、さつまいも、かたくりこ、さとう        | ノンエッグマヨネーズ、ごま、ごま油  |
| 29 | 水  | とり肉、ウィンナー、ベーコン         | 牛乳、チーズ        | にんじん、パセリ、ブロッコリー    | たまねぎ、マッシュルーム、キャベツ、きゅうり、コーン、はくさい             | パン、マーシャルピーンズ、じゃがいも、マカロニ             | 油、ベシャメルソース         |
| 30 | 木  | いか、ツナ、ぶた肉、みそ           | 牛乳            | にんじん、ほうれんそう、にら     | キャベツ、メンマ、もやし、たまねぎ                           | 米、さとう、じゃがいも、かたくりこ、ワンタン              | アーモンド、油            |
| 31 | 金  | ぶた肉、とり肉、たまご            | 牛乳、のり         | にんじん、こまつな、さやいんげん   | もやし、しらたき、たまねぎ、しいたけ、ごぼう                      | 米、じゃがいも、さとう                         | 油                  |