

2025年度

1月 給食だよ！

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。



給食週間 今年のテーマ



応援しよう！冬季オリンピック

2026年2月に、イタリアで、『ミラノ・コルティナ 2026冬季オリンピック』が開催されます。そこで、今年の給食週間では、今までに開催された冬季オリンピックについて振り返り、その開催地の料理や食文化について学ぶことをテーマにしました。

1月19日～23日

全国学校給食週間



21日 日本

★1972年 札幌
★1998年 長野

札幌は、アジア初の冬季オリンピック開催地です。日本人初の金メダリストが誕生しました。20世紀最後の冬季オリンピックは長野で開催されました。



19日 アメリカ

★1932年 レークプラシッド
★1960年 スコーバレー
★1980年 レークプラシッド
★2002年 ソルトレイクシティ

冬季オリンピック最多の4回も開催しています。8年後の2034年はソルトレイクシティで開催予定。

22日 中国

★2022年 北京

北京オリンピックでは、日本歴代最多18個のメダルを獲得しました。新潟県出身の選手も大活躍！



20日 ノルウェー

★1952年 オスロ
★1994年 リレハンメル

冬季オリンピックの絶対王者ともいわれるメダル最多獲得国。クロスカントリースキーやスピードスケートなどで多くのメダルを獲得しています。

23日 イタリア

★1956年 コルティナ・ダンベッツォ
★2006年 トリノ

イタリアではこれまでに冬季オリンピックが2度開催されていて、ミラノでは夏冬通して初めてのオリンピックとなります。

柏崎市中央地区
学校給食共同調理場
TEL/FAX (22)4573



市のホームページからも見てね



1月 献立表

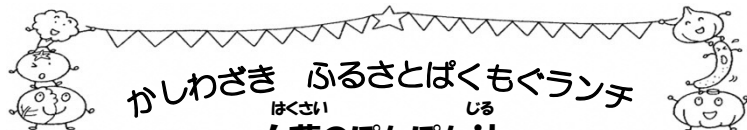
月	火	水	木	金
1月の給食目標「感謝して食べよう」				
Q. どうして食事の時にあいさつをするの？				
A. 日本の食事のあいさつには、感謝の気持ちが込められています。「いただきます」には、食べ物となる動植物の命をいただきますという意味があります。「ごちそうさま」には、食事をとくためにかかわった多くの人への感謝の気持ちが込められています。				
「いただきます」と「ごちそうさま」のあいさつを毎日していますか？				
1月の地場産物は・・・				
キャベツ だいこん ねぎ	はちみつ さけ	ごはん パンナコッタ	コーンサラダ チキンカレー(菱ごはん) 622/191/22 771/226/27	切干大根の五目なます 鮭の松風焼き ごはん 紅白雑煮 629/281/20 785/332/25 鏡開き献立
12 成人の白	みかん かみかみ そぼろ丼(菱ごはん) 649/301/22 800/357/24	13 みかん かみかみ そぼろ丼(菱ごはん) 649/301/22 800/357/24	14 小1年～4年 1こ 小5年～中学 2こ 2こ ごま酢あえ ちくわの磯辺揚げ かきたま汁 677/322/30 851/387/33	15 なめたけあえ 鶏肉のレモン風味 ごはん 煮しめ 648/271/19 803/319/22 ヘルシオDAY
16 ひじきサラダ さばの香味焼き ごはん 白菜のほかほかけ 592/276/23 744/331/30 ばくもくランチ	19～23日は給食週間です！！ 今年のテーマ ◇◇ 応援しよう！冬季オリンピック ◇◇			
19 チョップドサラダ ジャンバラヤ 606/234/30 769/277/38 アメリカ	20 ソース 北歐風ポテトサラダ サーモンフライ ごはん フールコール(キャベツのコンソメスープ) 663/271/26 795/303/33 ノルウェー	21 りんごのアップケーキ 寒天サラダ ごはん 札幌みそラーメン 638/260/36 821/322/41 札幌・長野	22 パンサンズ 揚げぎょうざ(1人2個) ごはん 中華コンソメスープ 654/214/22 831/256/27 中国	23 イタリアンサラダ ミラノ風チキンカツ ごはん ミネストローネ 628/303/21 789/364/26 イタリア
26 お米のタルト マーボー丼(菱ごはん) 658/238/21 797/278/26	27 ごまじやサラダ おかかマヨあえ さめの揚げ煮 ごはん 豆腐みそ汁 610/269/26 761/321/32 食育5か条の日献立	28 海藻サラダ みっちゃんのはちみつレモントースト ミートボールのトマト煮 580/228/28 714/273/35	29 おからサラダ 鶏の照り焼き いろいろごはん かきたま汁 610/259/32 767/307/43	30 もやしの中華あえ レバーと大豆のチリソース ごはん 中華スープ 629/285/19 784/335/25 膳石小欠食



ヘルシオ(減る塩)DAY

今月の減る塩おすすめポイントは「酸味」

今月のヘルシオDAYは、15日です。「鶏肉のレモン風味」は、レモン果汁の酸味のおかげで、しょうゆが少なくてもおいしく食べることができます。適度な酸味は、塩味の物足りなさを補うという減塩効果があります。レモン果汁や酢などの酸味を上手に料理に取り入れてみてください。



かしわざき ふるさとぼくもぐランチ 白菜のぼかぼか汁

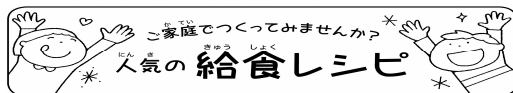
毎月19日は食育の日です。柏崎市では19日前後に柏崎市内の保育園、小学校、中学校で合同メニューを味わいます。1月は、白菜を使った「白菜のぼかぼか汁」です。酒粕が入ったお汁で、寒い冬に体をぽかぽかと温めてくれます。おいしいお汁を味わいましょう。



かしわざき 食育5か条の日献立

ざ さかな、最近いつ食べた？

今月は「さかな、最近いつ食べた？」をテーマに27日に実施します。魚は骨があるから苦手、という子どもが多くなります。27日は、「さめの揚げ煮」です。さめの切り身は骨がなく、食べやすい魚です。少し鶏肉に近い食感なので、魚が苦手な人もチャレンジしてみましょう。



◇◇ミラ/風チキンカツ◇◇

<材料4人分>

- 鶏むね肉 1枚
- 塩 少々
- こしょう 少々
- 粉チーズ 大さじ1
- 小麦粉 大さじ2
- 卵 1個
- パン粉 カップ1/2
- 乾燥パジル 少々
- オリーブ油 大さじ2

※パジルは無くてもOKです。

<作り方>

- 鶏肉は皮をとり、薄く開いて、1/4に切る。
- 塩の調味料を鶏肉にまんべんなく振って、下味をつける。
- 小麦粉をうすくつける。
- 溶き卵をつけ、パン粉とパジルを混ぜたものに、つける。
- フライパンにオリーブ油を入れて、中まで火が通るまで両面焼いたらできあがり。

2月のオリンピックに合わせて、イタリア料理を作ってみませんか？



1月の給食予定&材料表

2026年1月 柏崎市中央地区学校給食共同調理場

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・海草	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	木	とり肉、ツナ	牛乳	にんじん、トマト	しょうが、にんにく、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、コーン	米、むぎ、じゃがいも、さとう、豆乳パンナコッタ	油、カレール、オリーブ油
9	金	とり肉、さけ、みそ、あぶらあげ、かまぼこ	牛乳	にんじん	ねぎ、しょうが、きりぼしだいこん、きゅうり、しいたけ、だいこん、つきこん	米、パンこ、かたくりこ、さとう、しらたまもち	ごま
13	火	ぶた肉、だいず、たまご、とうふ、とうにゅう、みそ	牛乳、くわわかめ	にんじん、さやいんげん、チンゲンサイ	しょうが、はくさい、しめじ、しらたき、ねぎ、みかん	米、むぎ、さとう	ごま油
14	水	とり肉、あぶらあげ、たまご、ちくわ、ツナ	牛乳、あおりの	にんじん、チンゲンサイ、こまつな	たまねぎ、しいたけ、ねぎ、もやし	大麦めん、さとう、かたくりこ、てんぷらこ	油、ごま油、ごま
15	木	とり肉、あぶらあげ、ちくわ	牛乳、のり	こまつな、にんじん、きぬさや	レモン汁、もやし、なめだけ、ごぼう、つきこん、しいたけ	米、かたくりこ、さとう、さといも	油、ごま
16	金	さば、ハム、ぶた肉、あぶらあげ、だいず、みそ	牛乳、ひじき	にんじん	しょうが、キャベツ、きゅうり、コーン、はくさい、えのきだけ、ねぎ	米、さとう、かたくりこ、じゃがいも	ごま油、ごま、油
19	月	ウィンナー、ぶた肉、ハム、ベーコン、あさり	牛乳、スキムミルク	にんじん、ピーマン	たまねぎ、にんにく、だいこん、キャベツ、きゅうり、コーン、えだまめ	米、さとう、じゃがいも	油、オリーブ油、ベシヤメルソース
20	火	さけ、ハム、ぶた肉	牛乳、チーズ	にんじん、ブロッコリー	きゅうり、コーン、たまねぎ、キャベツ	米、じゃがいも、こむぎこ、パンこ	油、ノンエッグマヨネーズ、オリーブ油
21	水	ぶた肉、なると、みそ、ツナ	牛乳、わかめ、かんてん	にんじん	しょうが、にんにく、もやし、メンマ、コーン、ねぎ、キャベツ、きゅうり、りんご	中華めん、さとう、ホットケーキミックス	ごま油、ごま、バター
22	木	ハム、ベーコン、とうふ、たまご、きょうざ	牛乳	にんじん、チンゲンサイ	もやし、きゅうり、たまねぎ、しいたけ、コーン	米、はるさめ、さとう、かたくりこ	油、ごま油、ごま
23	金	とり肉、ハム、ベーコン、だいず	牛乳、チーズ	ブロッコリー、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、セロリ	米、こむぎこ、パンこ、さとう、じゃがいも	油、オリーブ油
26	月	ぶた肉、みそ、とうふ	牛乳、ちりめん	にんじん、にら、こまつな	しょうが、にんにく、たけのこ、しいたけ、たまねぎ、ねぎ、きりぼしだいこん、キャベツ	米、むぎ、さとう、かたくりこ、お米のタルト	油、ごま油、ごま
27	火	さめ、ツナ、かつおぶし、ぶた肉、とうふ、みそ、だいず	牛乳、わかめ	こまつな、にんじん	しょうが、キャベツ、たまねぎ、えのきだけ	米、かたくりこ、さとう、じゃがいも	油、ノンエッグマヨネーズ
28	水	ツナ、ベーコン、肉だんご	牛乳、わかめ	にんじん、トマト	レモン汁、もやし、きゅうり、にんにく、たまねぎ、セロリ	パン、はちみつ、さとう、じゃがいも	乳不使用マーガリン、ごま油、ごま、オリーブ油
29	木	とり肉、おから、ツナ、とうふ、たまご	牛乳	にんじん	しょうが、にんにく、キャベツ、きゅうり、えのきだけ、たけのこ、ねぎ	米、はちみつ、じゃがいも、かたくりこ	ノンエッグマヨネーズ
30	金	とり肉、レバー、だいず、ツナ、ぶた肉、とうふ	牛乳	こまつな、にんじん	たまねぎ、しょうが、にんにく、もやし、キャベツ、コーン、えのきだけ	米、かたくりこ、さとう	油、米ぬか油、ごま油、ごま

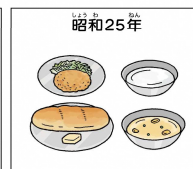
→→→ 学校給食の献立の移りかわり →→→



明治22年
おにぎり・塩さけ・果物の漬物



昭和22年
ミルク(脱脂粉乳)・トマトシチュー



昭和25年
コッペパン・ミルク(脱脂粉乳)・ポタージュスープ・コロック・せんキャベツ・マーガリン



昭和40年
ソフトめんのカレーあんかけ・牛乳・甘酢あん・果物(黄桃)・チーズ



昭和52年
カレーライス・牛乳・塩もみ・果物(バナナ)・スープ

※献立の内容は、独立行政法人日本スポーツ振興センターの献立レプリカを参考にしています。

今の給食とくらべて、ご家庭で給食の思い出を話したりしてみませんか？

