

2025年度

1月 給食だより

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。よろしくお願ひいたします。



応援しよう！冬季オリンピック

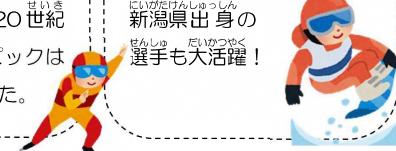
2026年2月に、イタリアで、『ミラノ・コルティナ 2026冬季オリンピック』が開催されます。そこで、今年の給食週間では、今までに開催された冬季オリンピックについて振り返り、その開催地の料理や食文化について学ぶことをテーマにしました。



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。



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！



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 ソルトレークシティ

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年はソルトレークシティで開催予定。

23日 イタリア

- ★1956年 コルティナ・ダンペッツォ
- ★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



月	火	水	木	金
---	---	---	---	---

1月 献立表

*都合により
献立を一部
変更する場合が
あります。
ご了承ください。

小1:1種芋-/だんばく質/塩分
中1:1種芋-/だんばく質/塩分
全校欠食の学校・行事など

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. ちがいめられています。「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、食事をつくるためにかかわった多くの人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。。。



8	牛乳	9	牛乳
パンナコッタ	コーンサラダ	切干大根の五目なます	鮭の松風焼き
チキンカレー(麦ごはん)	ごはん	ごはん	紅白雑煮
622/19.1/2.2 771/22.6/2.7	629/28.1/2.0 785/33.2/2.5	629/28.1/2.0 785/33.2/2.5	餅つき献立

12	成人の日	13	14	15	16
みかん	みそ鍋	ごま酢あえ	ごま酢あえ	なめたけあえ	ひじきサラダ
かみかみそぼろ丼(麦ごはん)	豆乳みそ鍋	かきたま汁	かきたま汁	ごはん	さばの香味焼き
649/30.1/2.2 800/35.7/2.4	677/32.2/3.0 851/38.7/3.3	648/27.1/1.9 803/31.9/2.2	648/27.1/1.9 803/31.9/2.2	592/27.6/2.3 744/33.1/3.0	592/27.6/2.3 744/33.1/3.0

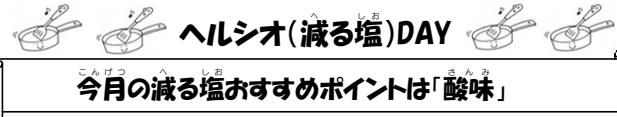
19~23日は給食週間です！！ 今年のテーマ ◇◇ 応援しよう！冬季オリンピック ◇◇

19	ソース	20	ソース	21	ソース	22	ソース	23	ソース
チョップドサラダ	北欧風ポテトサラダ	りんごのカップケーキ	寒天入りサラダ	パンサンス	揚げぎょうざ(1人2個)	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
ジャンバラヤ	クラムチャウダー	ごはん	札幌みそラーメン	ごはん	中華コーンスープ	中華めん	中華めん	ごはん	中華スープ
606/23.4/3.0 769/27.7/3.8	663/27.1/2.6 795/30.3/3.3	638/26.0/3.6 821/32.2/4.1	654/21.4/2.2 831/25.6/2.7	628/30.3/2.1 789/36.4/2.6	628/30.3/2.1 789/36.4/2.6	札幌・長野	中国	イタリア	
アメリカ	ノルウェー	26	27	28	29	30			
お米のタルト	ごまじゃこサラダ	おかかマヨあえ	さめの揚げ煮	海藻サラダ	おからサラダ	もやしの中華あえ	レバーと大豆のチリソース	中華スープ	
マーボー丼(麦ごはん)	ごはん	豆腐のみそ汁	みつ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	いろどりごはん	かきたま汁	ごはん	中華スープ	
658/23.8/2.1 797/27.8/2.6	610/26.9/2.6 761/32.1/3.2	580/22.8/2.8 714/27.3/3.5	610/25.9/3.2 767/30.7/4.3	629/28.5/1.9 784/33.5/2.5	629/28.5/1.9 784/33.5/2.5	食育5か条の日献立			

鶴石小児食

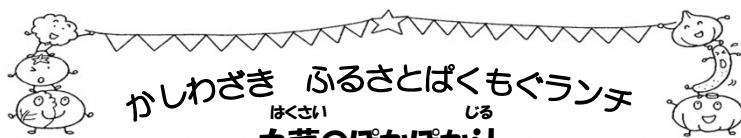
1月の給食予定&材料表

2026年1月 柏崎市中央地区学校給食共同調理場



今月の減る塩おすすめポイントは「酸味」

この月のヘルシオ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。



白菜のぽかぽか汁

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「白菜のぽかぽか汁」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

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います。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。



◇◇ミラノ風チキンカツ◇◇

- | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 材料4人分
・鶏むね肉
◎塩
◎こしょう
◎粉チーズ
・小麦粉
・卵
・パン粉
・乾燥バジル
・オリーブ油 | 作り方
①鶏肉は皮を取り、薄く開いて、1/4に切る。
②の調味料を鶏肉にまんべんなく振って、下味をつける。
③小麦粉をうすくつける。
④溶き卵をつけ、パン粉とバジルを混ぜたものに、つける。
⑤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。 |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
- ※バジルは無くてもOKです。

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？

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・小島・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
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、カレールウ、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、きりほししたいこん、きゅうり、しいたけ、だいこん、つきこん	米、パンご、かたくりこ、さとう、しらたまち	ごま
13	火	ふた肉、たいす、たまご、とうふ、どうにゅう、みそ	牛乳、くきわかめ	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、あおのり	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、てんがらこ	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、なめたけ、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、ふた肉、あぶらあげ、たいす、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
19	月	ワインナー、ふた肉、ハム、ベーコン、あさり	牛乳、スキムミルク	にんじん、ビーマン	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、ベシャメールソース
20	火	さけ、ハム、ふた肉	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、ごむぎこ、パンご	油、ノンエッグマヨネーズ、オリーブ油
21	水	ふた肉、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、ぎょうざ	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、たいす	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、ににく、たまねぎ、セロリ	米、ごむぎこ、パンご、さとう、じゃがいも	油、オリーブ油
26	月	ふた肉、みそ、とうふ	牛乳、ちのめん	にんじん、にら、こまつな	しょうが、ににく、だけのこ、しいたけ、たまねぎ、ねぎ、きりほししたいこん、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、ふた肉、とうふ、みそ、たいす	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、たいす、ツナ、ふた肉、とうふ	牛乳	こまつな、にんじん	たまねぎ、しょうが、ににく、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	昭和22年	昭和25年	昭和40年	昭和52年
おにぎり・塩さけ・葉の漬物	ミルク(脱脂粉乳)・トマトシチュー	コッペパン・ミルク(脱脂粉乳)・ボタージュスープ・コロッケ・せんキャベツ・マーガリン	ソフトめんのカレーあんかけ・牛乳・甘酢あえ・東物(黄桃)・チーズ	カレーライス・牛乳・塩のみ・果物(バナナ)・スープ

