

2025年度

1月 給食だよ!

柏崎市南部地区
学校給食共同調理場
TEL 21-0900
FAX 22-6866



がんばれ
日本!
きゅうしょくしゅうかん
給食週間 今年のテーマ



市のホームページからも
見てね

応援しよう！冬季オリンピック

2026年2月に、『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 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 ソルトレーキシティ

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年はソルトレーキシティで開催予定。



19日 イタリア

- ★1956年 コルティナ・ダンペツツォ
- ★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。



20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!



22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 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。



1月 こんだて表

月	火	水	木	金
1月の給食目標				
感謝して食べよう				
1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15
16	17	18	19	20
21	22	23	24	25
26	27	28	29	30
食事のあいさつには意味があります				
ごちそうさま				
漢字で「ご馳走さま」と書き、食事を用意するために駆け回ってくれてありがとうございます。という意味です。				
1月の地場産物	だいこん	8	牛乳	牛乳
こめ	ねぎ	9	こんにゃく	牛乳
キャベツ	ポークカレー	ごはん	手作り紅白デザート	牛乳
1月の地場産物	白身魚のフライ	16	厚揚げのキムチ炒め	牛乳
みかん	白身魚のフライ	17	揚げじゃこサラダ	牛乳
白菜のぽかぽか汁	かみかみそぼろ丼	18	中華ごはん	牛乳
611 / 296 / 2.2	600 / 275 / 2.8	589 / 250 / 2.2	577 / 275 / 2.1	牛乳
761 / 352 / 2.4	740 / 332 / 3.4	739 / 294 / 2.8	730 / 331 / 2.7	牛乳
お正月献立				
19日～23日は学校給食週間	応援しよう！～冬季オリンピック～			
19	20	21	22	23
24	25	26	27	28
29	30			
1月の地場産物	きくらげの北京ダック	アメリカンサラダ	ペイド・ポテト	りんごのカップケーキ
白身魚のピザ焼き	鶏肉の中華炒め	ジャンバラヤ	サーモンフレー	サラダ
572 / 255 / 2.2	576 / 217 / 2.1	623 / 21.7 / 1.8	656 / 229 / 2.2	牛乳
716 / 305 / 2.5	725 / 255 / 2.9	818 / 289 / 2.3	818 / 269 / 2.4	牛乳
イタリア	春雨スープ	チャウダー	コーンスープ	スープカレー
600 / 248 / 2.6	625 / 24.7 / 2.2	623 / 21.7 / 1.8	656 / 229 / 2.2	牛乳
745 / 291 / 3.0	593 / 24.7 / 2.0	818 / 289 / 2.3	818 / 269 / 2.4	牛乳
中国	アメリカンサラダ	コーンスープ	ノルウェー	日本
600 / 275 / 2.8	625 / 24.7 / 2.2	623 / 21.7 / 1.8	656 / 229 / 2.2	牛乳
740 / 292 / 3.4	593 / 24.7 / 2.0	818 / 289 / 2.3	818 / 269 / 2.4	牛乳
アメリカ	ペイド・ポテト	フォーリー	コーンスープ	スープカレー
600 / 275 / 2.8	625 / 24.7 / 2.2	623 / 21.7 / 1.8	656 / 229 / 2.2	牛乳
740 / 292 / 3.4	593 / 24.7 / 2.0	818 / 289 / 2.3	818 / 269 / 2.4	牛乳
ノルウェー	サーモンフレー	フォーリー	コーンスープ	スープカレー
600 / 275 / 2.8	625 / 24.7 / 2.2	623 / 21.7 / 1.8	656 / 229 / 2.2	牛乳
740 / 292 / 3.4	593 / 24.7 / 2.0	818 / 289 / 2.3	818 / 269 / 2.4	牛乳
日本	オーロリース	コーンスープ	スープカレー	牛乳
600 / 275 / 2.8	625 / 24.7 / 2.2	623 / 21.7 / 1.8	656 / 229 / 2.2	牛乳
740 / 292 / 3.4	593 / 24.7 / 2.0	818 / 289 / 2.3	818 / 269 / 2.4	牛乳
26	27	28	29	30
27	28	29	30	
フルーツ杏仁プリン	ポテトサラダ	機あえ	ぶりと大根のうま煮	こまつなのマヨサラダ
595 / 22.7 / 2.1	625 / 24.7 / 2.2	625 / 24.7 / 2.0	576 / 278 / 1.9	豚肉のしぐれ煮
734 / 268 / 2.2	777 / 290 / 2.7	740 / 292 / 2.4	720 / 326 / 2.1	ごはん
イタリア	チーズ風ソースハンバーグ	ごはん	ごはん	みぞれ汁
600 / 275 / 2.8	625 / 24.7 / 2.2	625 / 24.7 / 2.0	576 / 278 / 1.9	牛乳
740 / 292 / 3.4	777 / 290 / 2.7	740 / 292 / 2.4	720 / 326 / 2.1	牛乳
中国	ごはん	ごはん	ごはん	みぞれ汁
600 / 275 / 2.8	625 / 24.7 / 2.2	625 / 24.7 / 2.0	576 / 278 / 1.9	牛乳
740 / 292 / 3.4	777 / 290 / 2.7	740 / 292 / 2.4	720 / 326 / 2.1	牛乳
アメリカ	ごはん	ごはん	ごはん	みぞれ汁
600 / 275 / 2.8	625 / 24.7 / 2.2	625 / 24.7 / 2.0	576 / 278 / 1.9	牛乳
740 / 292 / 3.4	777 / 290 / 2.7	740 / 292 / 2.4	720 / 326 / 2.1	牛乳
ノルウェー	ごはん	ごはん	ごはん	みぞれ汁
600 / 275 / 2.8	625 / 24.7 / 2.2	625 / 24.7 / 2.0	576 / 278 / 1.9	牛乳
740 / 292 / 3.4	777 / 290 / 2.7	740 / 292 / 2.4	720 / 326 / 2.1	牛乳
日本	ごはん	ごはん	ごはん	みぞれ汁
600 / 275 / 2.8	625 / 24.7 / 2.2	625 / 24.7 / 2.0	576 / 278 / 1.9	牛乳
740 / 292 / 3.4	777 / 290 / 2.7	740 / 292 / 2.4	720 / 326 / 2.1	牛乳
26	27	28	29	30
27	28	29	30	
フルーツ杏仁プリン	ポテトサラダ	機あえ	ぶりと大根のうま煮	こまつなのマヨサラダ
595 / 22.7 / 2.1	625 / 24.7 / 2.2	625 / 24.7 / 2.0	576 / 278 / 1.9	豚肉のしぐれ煮
734 / 268 / 2.2	777 / 290 / 2.7	740 / 292 / 2.4	720 / 326 / 2.1	ごはん
イタリア	チーズ風ソースハンバーグ	ごはん	ごはん	みぞれ汁
600 / 275 / 2.8	625 / 24.7 / 2.2	625 / 24.7 / 2.0	576 / 278 / 1.9	牛乳
740 / 292 / 3.4	777 / 290 / 2.7	740 / 292 / 2.4	720 / 326 / 2.1	牛乳
中国	ごはん	ごはん	ごはん	みぞれ汁
600 / 275 / 2.8	625 / 24.7 / 2.2	625 / 24.7 / 2.0	576 / 278 / 1.9	牛乳
740 / 292 / 3.4	777 / 290 / 2.7	740 / 292 / 2.4	720 / 326 / 2.1	牛乳
アメリカ	ごはん	ごはん	ごはん	みぞれ汁
600 / 275 / 2.8	625 / 24.7 / 2.2	625 / 24.7 / 2.0	576 / 278 / 1.9	牛乳
740 / 292 / 3.4	777 / 290 / 2.7	740 / 292 / 2.4	720 / 326 / 2.1	牛乳
ノルウェー	ごはん	ごはん	ごはん	みぞれ汁
600 / 275 / 2.8	625 / 24.7 / 2.2	625 / 24.7 / 2.0	576 / 278 / 1.9	牛乳
740 / 292 / 3.4	777 / 290 / 2.7	740 / 292 / 2.4	720 / 326 / 2.1	牛乳
日本	ごはん	ごはん	ごはん	みぞれ汁
600 / 275 / 2.8	625 / 24.7 / 2.2	625 / 24.7 / 2.0	576 / 278 / 1.9	牛乳
740 / 292 / 3.4	777 / 290 / 2.7	740 / 292 / 2.4	720 / 326 / 2.1	牛乳
26	27	28	29	30
27	28	29	30	
フルーツ杏仁プリン	ポテトサラダ	機あえ	ぶりと大根のうま煮	こまつなのマヨサラダ
595 / 22.7 / 2.1	625 / 24.7 / 2.2	625 / 24.7 / 2.0	576 / 278 / 1.9	豚肉のしぐれ煮
734 / 268 / 2.2	777 / 290 / 2.7	740 / 292 / 2.4	720 / 326 / 2.1	ごはん
イタリア	チーズ風ソースハンバーグ	ごはん	ごはん	みぞれ汁
600 / 275 / 2.8	625 / 24.7 / 2.2	625 / 24.7 / 2.0	576 / 278 / 1.9	牛乳
740 / 292 / 3.4	777 / 290 / 2.7	740 / 292 / 2.4	720 / 326 / 2.1	牛乳
中国	ごはん	ごはん	ごはん	みぞれ汁
600 / 275 / 2.8	625 / 24.7 / 2.2	625 / 24.7 / 2.0	576 / 278 / 1.9	牛乳
740 / 292 / 3.4	777 / 290 / 2.7	740 / 292 / 2.4	720 / 326 / 2.1	牛乳
アメリカ	ごはん	ごはん	ごはん	みぞれ汁
600 / 275 / 2.8	625 / 24.7 / 2.2	625 / 24.7 / 2.0	576 / 278 / 1.9	牛乳
740 / 292 / 3.4	777 / 290 / 2.7	740 / 292 / 2.4	720 / 326 / 2.1	牛乳
ノルウェー	ごはん	ごはん	ごはん	みぞれ汁
600 / 275 / 2.8	625 / 24.7 / 2.2	625 / 24.7 / 2.0	576 / 278 / 1.9	牛乳
740 / 292 / 3.4	777 / 290 / 2.7	740 / 292 / 2.4	720 / 326 / 2.1	牛乳
日本	ごはん	ごはん	ごはん	みぞれ汁
600 / 275 / 2.8	625 / 24.7 / 2.2	625 / 24.7 / 2.0	576 / 278 / 1.9	牛乳
740 / 292 / 3.4	777 / 290 / 2.7	740 / 292 / 2.4	720 / 326 / 2.1	牛乳
26	27	28	29	30
27	28	29	30	
フルーツ杏仁プリン	ポテトサラダ	機あえ	ぶりと大根のうま煮	こまつなのマヨサラダ
595 / 22.7 / 2.1	625 / 24.7 / 2.2	625 / 24.7 / 2.0	576 / 278 / 1.9	豚肉のしぐれ煮
734 / 268 / 2.2	777 / 290 / 2.7	740 / 292 / 2.4	720 / 326 / 2.1	ごはん
イタリア	チーズ風ソースハンバーグ	ごはん	ごはん	みぞれ汁
600 / 275 / 2.8	625 / 24.7 / 2.2	625 / 24.7 / 2.0	576 / 278 / 1.9	牛乳
740 / 292 / 3.4	777 / 290 / 2.7	740 / 292 / 2.4	720 / 326 / 2.1	牛乳
中国	ごはん	ごはん	ごはん	みぞれ汁
600 / 275 / 2.8	625 / 24.7 / 2.2	625 / 24.7 / 2.0	576 / 278 / 1.9	牛乳
740 / 292 / 3.4	777 / 290 / 2.7	740 / 292 / 2.4	720 / 326 / 2.1	牛乳
アメリカ	ごはん	ごはん	ごはん	みぞれ汁
600 / 275 / 2.8	625 / 24.7 / 2.2	625 / 24.7 / 2.0	576 / 278 / 1.9	牛乳
740 / 292 / 3.4	777 / 290 / 2.7	740 / 292 / 2.4	720 / 326 / 2.1	牛乳
ノルウェー	ごはん	ごはん	ごはん	みぞれ汁
600 / 275 / 2.8	625 / 24.7 / 2.2	625 / 24.7 / 2.0	576 / 278 / 1.9	牛乳
740 / 292 / 3.4	777 / 290 / 2.7	740 / 292 / 2.4	720 / 326 / 2.1	牛乳
日本	ごはん	ごはん	ごはん	みぞれ汁
600 / 275 / 2.8	625 / 24.7 / 2.2	625 / 24.7 / 2.0	576 / 278 / 1.9	牛乳
740 / 292 / 3.4	777 / 290 / 2.7	740 / 292 / 2.4	720 / 326 / 2.1	牛乳
26	27	28	29	30
27	28	29	30	
フルーツ杏仁プリン	ポテトサラダ	機あえ	ぶりと大根のうま煮	こまつなのマヨサラダ
595 / 22.7 / 2.1	625 / 24.7 / 2.2	625 / 24.7 / 2.0	576 / 278 / 1.9	豚肉のしぐれ煮
734 / 268 / 2.2	777 / 290 / 2.7	740 / 292 / 2.4	720 / 326 / 2.1	ごはん
イタリア	チーズ風ソースハンバーグ	ごはん	ごはん	みぞれ汁
600 / 275 / 2.8	625 / 24.7 / 2.2	625 / 24.7 / 2.0	576 / 278 / 1.9	牛乳
740 / 292 / 3.4	777 / 290 / 2.7	740 / 292 / 2.4	720 / 326 / 2.1	牛乳
中国	ごはん	ごはん	ごはん	みぞれ汁
600 / 275 / 2.8	625 / 24.7 / 2.2	625 / 24.7 / 2.0	576 / 278 / 1.9	牛乳
740 / 292 / 3.4	777 / 290 / 2.7	740 / 292 / 2.4	720 / 326 / 2.1	牛乳
アメリカ	ごはん	ごはん	ごはん	みぞれ汁
600 / 275 / 2.8	625 / 24.7 / 2.2	625 / 24.7 / 2.0	576 / 278 / 1.9	牛乳
740 / 292 / 3.4	777 / 290 / 2.7	740 / 292 / 2.4	720 / 326 / 2.1	牛乳
ノルウェー	ごはん	ごはん	ごはん	みぞれ汁



学校給食は、子どもたちが食に関する正しい知識と望ましい習慣を身に付けるために重要な役割を果たしています。学校給食週間は、学校給食の意義や役割などについて理解と関心を高めるための1週間です。

知っているかな 学校給食の歴史

学校給食の始まり



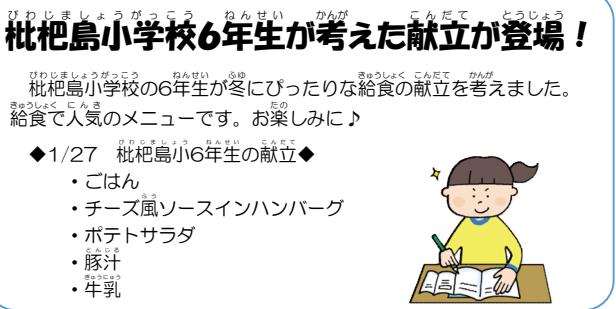
日本の学校給食は、明治22年に山形県の私立尋常小学校において始まったとされています。この給食は、貧しくて生活に困っている子どもたちに対する無償で出されたものでした。現在は、子どもたちの健康の進歩や体力の向上を図ること、そして教材としての役割があります。

脱脂粉乳は、牛乳の脂肪分を除いて乾燥させて粉にしました。現在も「スキムミルク」として販売されています。学校給食は戦争で一時中断となりましたが、太平洋戦争後、食料不足で苦しむ子どもたちのためにアメリカなどから脱脂粉乳などの援助物資を受け再開することができました。



学校給食は多くの人がかかわっています

学校給食は栄養士が献立を考え、調理員さんが給食をつくります。また、使われる食材は農家さんや漁師さん、畜産農家さんなどの生産者が育てたりとったりしたものをお届けします。このように多くの人の力によって、学校給食はみなさんのもとに届けられているのです。



枇杷島小学校6年生が考えた献立が登場！

枇杷島小学校の6年生が冬にぴったりな給食の献立を考えました。

給食で人気のメニューです。お楽しみに♪

◆1/27 枇杷島小6年生の献立◆

- ・ごはん
- ・チーズ風ソースインハンバーグ
- ・ポテトサラダ
- ・豚汁
- ・牛乳



1月の食材料表



◆給食だよりは市のHPでもご覧になります。検索:柏崎市HPトップ画面>子育て・教育>教育>学校給食>学校給食だより

2026年1月 柏崎市南部地区学校給食共同調理場

日	曜	はたらき					
		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
8	木	ぶた肉、とうにゅう	牛乳、スキムミルク、チーズ	にんじん	にんにく、しょうが、たまねぎ、こんにゃく、キャベツ、きゅうり、コーン	米、むぎ、さとう、じゃがいも、ゼリー、プリンのもの	油、カレールウ
9	金	とり肉、ぶた肉、だいす、みそ、あぶらあげ	牛乳	にんじん、こまつな	ねぎ、しょうが、きりほし大いこん、きゅうり、しいたけ、はくさい、ごぼう	米、パン、かたくりこ、さとう、しらたまだんご	ごま
13	火	ぶた肉、だいす、たまご、とうふ、とうにゅう、みそ	牛乳、くきわかめ	にんじん、さやいんげん、チングンサイ	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	メルルーサ、ウィンナー、いんげんまめ	牛乳	にんじん、トマト	キャベツ、きゅうり、コーン、たまねぎ、にんにく	パン、こむぎ、パン、じゃがいも、さとう	油、オリーブ油
15	木	ぶた肉、あつあげ、みそ、たまご	牛乳、ちりめん	にんじん、こまつな、にら、チングンサイ	にんにく、キムチ、ねぎ、きりほし大いこん、キャベツ、たまねぎ、えのきだけ、コーン	米、さとう、かたくりこ	ごま油、ごま
16	金	さば、ハム、ぶた肉、あぶらあげ、だいす、みそ	牛乳、ひじき	にんじん、こまつな	ねぎ、しょうが、ににく、もやし、きゅうり、コーン、はくさい、えのきだけ	米、さとう、じゃがいも	ごま油、ごま、油
19	月	メルルーサ、とうにゅう、みそ、ベーコン、だいす、ミックスピーナツ	牛乳、チーズ	ブロッコリー、にんじん	たまねぎ、カリフラワー、きゅうり、コーン、ににく、キャベツ	米、じゃがいも、マカロニ	油、オリーブ油、ノンエッグマヨネーズ
20	火	とり肉、あつあげ、たまご、ぶた肉	牛乳	にんじん、こまつな、チングンサイ	しょうが、きくらげ、もやし、はくさい、えのきだけ	米、はちみつ、さとう、かたくりこ、はるさめ	ごま油、油
21	水	ウィンナー、ベーコン、とり肉、あさり	牛乳、スキムミルク	にんじん、ピーマン、ブロッコリー	たまねぎ、ににく、キャベツ、きゅうり、レモン	米、ポテトチップス、じゃがいも	油、ベシャメルソース
22	木	鮭フライ、ぶた肉	牛乳	にんじん、ブロッコリー	ににく、たまねぎ、キャベツ	米、さとう、じゃがいも	油、オリーブ油、アーモンド、ノンエッグマヨネーズ
23	金	とり肉、ハム、とうにゅう	牛乳、海藻、かんてん	にんじん、かぼちゃ、トマト、さやいんげん	たまねぎ、れんこん、ににく、しょうが、だいこん、きゅうり、コーン、りんご	米、さとう、じゃがいも、ホットケーキミックス	油、カレールウ、ごま油、乳不使用マーガリン
26	月	ぶた肉、とうふ、みそ、たまご	牛乳、もずく	にんじん、にら、ほうれんそう	ににく、しょうが、たまねぎ、たけのこ、しいたけ、もやし、えのきだけ	米、むぎ、さとう、かたくりこ、フルーツ杏仁風プリン	油、ごま油
27	火	チーズ風ソースインハンバーグ、ハム、ぶた肉、とうふ、みそ、だいす	牛乳	にんじん	キャベツ、きゅうり、コーン、だいこん、たまねぎ、ごぼう、つきこん	米、さとう、じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ
28	水	ぶり、とうふ、みそ、だいす	牛乳、のり、わかめ	にんじん、こまつな、さやいんげん	しょうが、だいこん、キャベツ、コーン、たまねぎ、えのきだけ	米、かたくりこ、さとう、じゃがいも	油
29	木	とうふ、とり肉、たまご、なつとう	牛乳	こまつな、にんじん	たまねぎ、しいたけ、たくあん、キャベツ、つきこん、ねぎ	米、さとう、かたくりこ、じゃがいも	油、ごま、ごま油
30	金	ぶた肉、ハム、とうふ	牛乳、ひじき、しらすぼし	こまつな、にんじん	しょうが、ごぼう、キャベツ、コーン、はくさい、えのきだけ、ねぎ、だいこん	米、さとう、かたくりこ	油、ごま、ノンエッグマヨネーズ