

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



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、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 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です。

19日 イタリア

- ★1956年 コルティナ・ダンベツツォ
- ★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。新潟県出身の新潟県出身の選手も大活躍!

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。

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。

## 1月 こんだて表

月	火	水	木	金
<b>1月</b> <b>給食目標</b> <b>感謝して食べよう!</b>	<b>12 成人の日</b> あけましておめでとう ピリ辛 あえ 親子 そぼろ丼 豆乳 みそ鍋 600/27.7/2.2 759/33.9/3.0	<b>13</b> 和風 ポテサラ ちくわの 春巻き ごはん しらたき スープ 606/20.1/1.7 781/25.9/2.2	<b>14</b> 塩昆布 あえ とうふ つくね ごはん のつぺい 汁 583/25.0/2.1 740/30.5/2.6	<b>15</b> もやしの ぶりと大豆 中華あえ のチリソース ごはん 中華 スープ 671/27.8/1.9 801/32.6/2.4
<b>16</b> 寒天 サラダ イエロー ライス スープ カレー 667/23.4/2.0 794/27.4/2.3	<b>17</b> きくらげの ぼっかけの北京 中華あえ ダック風ソース ごはん 春雨 スープ 608/25.5/2.0 765/30.1/2.6	<b>18</b> チョップド サラダ ジャン バラヤ クラム チャウダー 616/25.7/2.3 781/31.4/3.0	<b>19</b> ベークド サーモンフライ ポテト& のオーロラ ナッツ ソース キャベツのコンソメ煮 ごはん フォーリー コール 621/21.9/1.7 782/27.2/2.0	<b>20</b> パーニャ チキンカツ カウダー風の ビザソース ごはん リボリータ 599/20.2/2.0 777/25.3/2.7
<b>21</b> ごまあえ 深川丼 なめこの みそ汁 554/22.7/2.5 704/27.3/3.3	<b>22</b> こんにやく もずくの サラダ かき揚げ ごはん ごまみそ 畑タス 620/23.5/2.1 781/27.9/2.6	<b>23</b> ゆかり あえ ソフトめん ミート ソース 626/31.7/2.5 749/37.5/3.1	<b>24</b> ひじき さばの サラダ 香味焼き ごはん 白菜の ぽかぽか汁 621/30.6/2.3 783/36.8/3.1	<b>25</b> のりナッツ おからde あえ ナゲット ごはん 豆腐の みそ汁 641/26.7/1.9 806/32.6/2.0
<b>26</b> 冬にいい白菜を使った汁物です。しょうがなど体を温める食材をたっぷり使った冬にぴったりな料理です。	<b>27</b> 冬が旬のぶりをチリソースと絡めました。冬の味覚をおいしくいただきます。	<b>28</b> 1/29 かしわざき 食育5か条給食	<b>29</b> 1/16 かしわざき 食育5か条給食	<b>30</b> 西山中リクエスト献立

# いようり おせち料理をしよう！

おせち料理のように年中行事に食べられる『行事食』は、昔から食べ継がれている特別な食べ物です。

おせち料理には健康や長寿などの祈りが込められています。



## 数の子

数の子は、にしの卵です。卵が多いことから、子孫繁栄の願いが込められています。



## 田づくり

田んぼにこいわしの肥料をまいたことから、田づくりと呼ばれ、豊作の願いがあります。



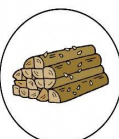
## 黒豆

まめは、まめに働き(勤勉)、まめに生きる(健康)という願いがあります。



## たたきごぼう

ごぼうは、根が地中深くに入ることや豊年や息災の願いが込められています。



## こぶ巻き

昔は「ひろめ」と呼ばれ祝儀に用いられ、また、「喜ぶ」の言葉にかけた縁起物です。



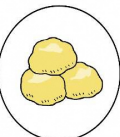
## えび

えびのように、腰が曲がるまで長生きできるようにとの願いが込められています。



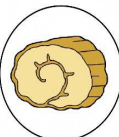
## きんとん

きんとん(金団)には、財宝などの意味があります。金運への願いが込められています。



## 伊達巻き

巻物に似た形から文化、学問、教養を持つことを願ったといわれています。



## せってあ 石けんで手を洗おう！

てあ  
手洗いは手軽にできる感染症予防の1つ



です。右の図の○の部分は洗い残しが多いところです。

この部分を意識して手洗いをこまめにしましょう。

## 1月材料表

2026年1月 柏崎市西山地区学校給食共同調理場

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
8 木	肉だんご、ミックスビーンズ	牛乳、ヨーグルト、スキムミルク、チーズ	にんじん、ほうれんそう、トマト、ブロッコリー	たまねぎ、りんご、しめじ、マッシュルーム、キャベツ、もも	米、じゃがいも、はちみつ、さとう、ゼリーの素、ゼリー	カレールウ、油
9 金	とりひき肉、だいず、みそ、油あげ、とり肉	牛乳	にんじん、こまつな	ねぎ、切干大根、キャベツ、もやし、きゅうり、はくさい、だいこん、しめじ	米、パンこ、かたくりこ、さとう、白玉もち	ごま
13 火	とりひき肉、だいず、たまご、ぶた肉、肉だんご、とうふ、とうにゅう、みそ	牛乳、しおこんぶ	にんじん、ブロッコリー、こまつな	ごぼう、たまねぎ、だいこん、はくさい、しめじ、しらたき、ねぎ	米、むぎ、さとう	油、ごま油
14 水	ちくわ、あつあげ	牛乳、チーズ、のり	にんじん、こまつな	たまねぎ、しめじ、しらたき、はくさい	米、はるまきのかわ、こむぎこ、じゃがいも	油、ノンエッグマヨネーズ
15 木	とりひき肉、ぶた肉、とうふ、だいず、みそ、ちくわ	牛乳、しおこんぶ	にんじん、こまつな、さやいんげん	たまねぎ、えのきたけ、もやし、コーン、れんこん、たけのこ、しめじ、こんにゃく	米、かたくりこ、さとう、さといも	ごま油、ごま
16 金	ぶり、だいず、とり肉、ぶた肉、あつあげ	牛乳	こまつな、にんじん	たまねぎ、もやし、はくさい、ねぎ、コーン、えのきたけ	米、かたくりこ、じゃがいも、さとう	油、ごま油、ごま
19 月	とり肉、とうにゅう	牛乳、かんてん、海藻、スキムミルク	にんじん、トマト、さやいんげん、ブロッコリー	たまねぎ、れんこん、りんご、キャベツ、だいこん、コーン、レーズン	米、じゃがいも、さとう、ホットケーキミックス	アーモンド、油、カレールウ、ごま油、バター
20 火	ほっけ、ぶた肉、あつあげ	牛乳	にんじん、こまつな、チンゲンサイ	きくらげ、もやし、はくさい、えのきたけ	米、かたくりこ、はちみつ、さとう、はるさめ	油、ごま油
21 水	とり肉、ベーコン、あさり、いか、とうにゅう、いんげんまめ	牛乳、スキムミルク	にんじん、ピーマン、ブロッコリー、さやいんげん	たまねぎ、しめじ、だいこん、キャベツ	米、じゃがいも	油、ノンエッグマヨネーズ、ホワイトソース
22 木	ぶた肉、サーモンフライ	牛乳	ブロッコリー、にんじん、こまつな	コーン、たまねぎ、キャベツ	米、さとう、じゃがいも	油、アーモンド、ノンエッグマヨネーズ、ホイップクリーム
23 金	とうにゅう、みそ、ウィンナー、だいず、チキンカツ	牛乳	トマト、ブロッコリー、にんじん	たまねぎ、マッシュルーム、カリフラワー、キャベツ、コーン	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
26 月	あさり、油あげ、みそ、たまご、とうふ、だいず	牛乳、わかめ	にんじん、さやいんげん、ブロッコリー	たまねぎ、つきこん、ねぎ、もやし、カリフラワー、だいこん、はくさい、なめこ	米、さとう	油、ごま
27 火	とり肉、とりひき肉、みそ、だいず	牛乳、もずく、チーズ	さやいんげん、にんじん、チンゲンサイ	たまねぎ、たけのこ、こんにゃく、キャベツ、もやし、しらたき、えのきたけ	米、こめこ、こむぎこ、さとう、かたくりこ	油、アーモンド、ごま
28 水	とりひき肉、ぶた肉、だいず	牛乳、かんてん	にんじん、トマト、こまつな	たまねぎ、しめじ、もやし、だいこん、もも	ソフトめん、さとう	油、ごま
29 木	さば、とり肉、油あげ、だいず、みそ	牛乳、あおのり、ひじき	にんじん、こまつな	しらたき、キャベツ、はくさい、えのきたけ、ねぎ	米、さとう、さつまいも	ごま油、ごま、油
30 金	おから、だいず、とりひき肉、とうにゅう、とうふ、みそ	牛乳、スキムミルク、のり、わかめ	さやいんげん、こまつな、にんじん	たまねぎ、えのきたけ、キャベツ、コーン、しめじ	米、かたくりこ、さとう、じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ、油、アーモンド