

2025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。よろしくお願いいたします。



市のホームページからも見てね



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、『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日に実施します。



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。新潟県出身の選手も大活躍！



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 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 献立表

月	火	水	木	金
献立表の見方 上段：小学校（中学年） 下段：中学校 左：エネルギー（kcal） 中央：たんぱく質（g） 右：塩分（g）	給食は共食の時間 給食は、多くの人と一緒に食べる食の時間です。思いやりの気持ちを大切に、楽しい食卓の時間を楽しみましょう。		8 お米の ババロア 冬の ころりん サラダ ポーク カレー 648 / 23.7 / 2.4 804 / 27.9 / 2.8	9 切り干し 大根の 五目なます 松風焼き ごはん 紅白雑煮 657 / 28.7 / 2.0 830 / 34.1 / 2.4
12 成人の日 	13 れんこんの サラダ さめの こはく揚げ ごはん スキー汁 625 / 26.1 / 1.9 796 / 31.5 / 2.3	14 キャラメル プリン こんにやく のサラダ ミート ソース ソフトめん 661 / 29.0 / 1.9 844 / 36.4 / 2.3	15 青のり豆 ポテト ホイコー ロー丼 ワンタン スープ 619 / 25.9 / 1.7 786 / 30.8 / 2.0	16 ばくもぐランチ ひじき サラダ さばの 香味焼き ごはん 白菜の ほかほか汁 593 / 28.6 / 1.9 764 / 34.5 / 2.6
19 イタリア パーニャ カウダ風 サラダ ごはん リボリータ 574 / 25.2 / 2.1 729 / 30.5 / 2.5	20 中国 きくらげの 北京ダック 中華炒め ソース ごはん 春雨スープ 587 / 24.5 / 2.0 743 / 28.9 / 2.3	21 アメリカ アメリカン サラダ ジャン パラヤ クラム チャウダー 574 / 21.7 / 2.0 721 / 24.7 / 2.8	22 ノルウェー ポテト・ オニオン ソテー サーモンの オーロラ ソース ごはん フォーリ コール 667 / 29.3 / 1.9 828 / 32.8 / 2.0	23 日本 りんごカップ ケーキ かんてん 寒天サラダ ごはん スープ カレー 653 / 22.8 / 2.0 827 / 26.9 / 2.3
26 フルーツ ヨーグルト かみかみ丼 わかめ スープ 593 / 24.9 / 1.4 756 / 29.5 / 1.8	27 ぶりと 大根の うま煮 ごはん 摩掲の みそ汁 600 / 25.2 / 2.0 765 / 29.8 / 2.5	28 ビーンズ サラダ はちみつ レモン トースト ブラウン シチュー 618 / 23.5 / 2.7 757 / 28.3 / 3.5	29 香味あえ ごはん 塩肉じゃが 642 / 28.1 / 2.2 820 / 33.4 / 2.6	30 もやしと 大豆の 中華あえ ごはん 中華スープ 625 / 28.9 / 2.1 796 / 34.3 / 2.6
1月の給食目標 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、「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。		感謝して食べよう 		
ばくもぐランチ <16日> 白菜の ほかほか汁 冬にうれしい白菜を酒粕が少し入った、ほかほか汁で味わいましょう。				



ぜんこくがっこうめいしよくしゅうかん
全国学校給食週間です！ 1月24日～30日

< 毎日の給食を通して「食」を学びましょう >



食料生産には多くの
手間がかかっています

食料の生産にかかわる人たちは、生産性を高めたり、よい品質のものをつくったりするために、さまざまな工夫や努力をしています。わたしたちがおいしい食事を食べられるのは、そうした生産者の働きのおかげです。

手間をかけてつくられた食べ物を無駄にしないようにしましょう。



食べられるのに捨てられる
食品ロス



食品ロスは食べ物が無駄になり、とてももったいないことです。減らすために1人ひとりができることをしましょう。



よいマナーで
よく味わって食べる



思いやりの心で
後片づけ



1月 食材料表

2026年1月 柏崎市東部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	木	ふた肉、だいず、ハム	牛乳、チーズ	にんじん、ブロッコリー	しょうが、たまねぎ、だいこん	米、麦、じゃがいも、お米のパパロア	油、カレールウ
9	金	とり肉、ふた肉、だいず、みそ、油あげ	牛乳	にんじん、こまつな	ねぎ、しょうが、きりぼしだいこん、きゅうり、しいたけ、はくさい、ごぼう、だいこん	米、パンこ、さとう、かたくりこ、しらたまだんご	ごま
13	火	さめ、ハム、ふた肉、とうふ、みそ	牛乳	にんじん	しょうが、れんこん、きゅうり、ごぼう、キャベツ、つきこん、だいこん、ねぎ	米、かたくりこ、さつまいも、さとう	油、ノンエッグマヨネーズ
14	水	ふた肉、だいず、ツナ	牛乳	にんじん、トマト	しょうが、たまねぎ、セロリ、しめじ、こんにゃく、キャベツ、だいこん、きゅうり	ソフトめん、さとう、プリンのもと	油、ハヤシルウ
15	木	ふた肉、あつあげ、みそ、だいず、かまぼこ	牛乳、青のり	にんじん、ピーマン、にら	キャベツ、たまねぎ、もやし、メンマ	米、さとう、ワンタン、かたくりこ、じゃがいも	油
16	金	さば、ハム、ふた肉、油あげ、だいず、みそ	牛乳、ひじき	にんじん、こまつな	ねぎ、しょうが、にんにく、キャベツ、きゅうり、コーン、はくさい、もやし、えのきだけ	米、さとう、じゃがいも	ごま油、油、ごま
19	月	たら、豆乳、みそ、ベーコン、ミックスビーンズ	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、にんにく、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、ベーコン、とうふ	牛乳	にんじん、こまつな、チンゲンサイ	しょうが、きくらげ、もやし、たけのこ、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	ウインナー、とり肉、ベーコン、あさり	牛乳	にんじん、ピーマン、ブロッコリー	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、レモン果汁	米、じゃがいも、ポテトチップス	油、ベシャメルソース
22	木	さけ、ウインナー、ふた肉	牛乳	にんじん、ブロッコリー	たまねぎ、コーン、キャベツ	米、小麦こ、パンこ、さとう、じゃがいも	油、ノンエッグマヨネーズ、バター
23	金	とり肉、ツナ、豆乳	牛乳、海そう、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、しょうが、りんご、もやし、だいこん	米、じゃがいも、ホットケーキミックス、さとう	油、カレールウ、ごま油、マーガリン
26	月	ふた肉、みそ、とうふ	牛乳、わかめ、ヨーグルト	にんじん	ごぼう、たけのこ、つきこん、えだまめ、たまねぎ、えのきだけ、ねぎ、りんご、黄桃、パイナップル	米、かたくりこ、さとう、ダイスゼリー	油、ごま
27	火	ぶり、ハム、みそ、あつあげ	牛乳、のり	にんじん、こまつな、さやいんげん	しょうが、だいこん、もやし、コーン、たまねぎ、しめじ、ねぎ	米、かたくりこ、さとう、じゃがいも	油
28	水	ふた肉、ハム、ミックスビーンズ	牛乳	にんじん、トマト	キャベツ、きゅうり、レモン果汁、たまねぎ、しょうが、マッシュルーム	パン、はちみつ、さとう、マカロニ、じゃがいも	マーガリン、油、ハヤシルウ、デミグラスソース
29	木	とり肉、たまご、ふた肉、あつあげ	牛乳、チーズ	にんじん、さやいんげん	たまねぎ、しいたけ、キャベツ、ごぼう、きゅうり、しらたき、ふくじんづけ	米、さとう、じゃがいも	油、ごま
30	金	とり肉、レバー、ツナ、だいず、とうふ、やきふた	牛乳	こまつな、にんじん	たまねぎ、しょうが、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、ごま油、ごま