

令和3年

1月

給食指導より

新年あけましておめでとうございます。今年もよろしくお願いいたします。
2021年もみなさんが元気に健康に過ごせるように、調理室一同、心をこめて給食をお届けできるように頑張っていきます！

柏崎市中央地区第2
学校給食共同調理場
TEL/FAX (22)6717

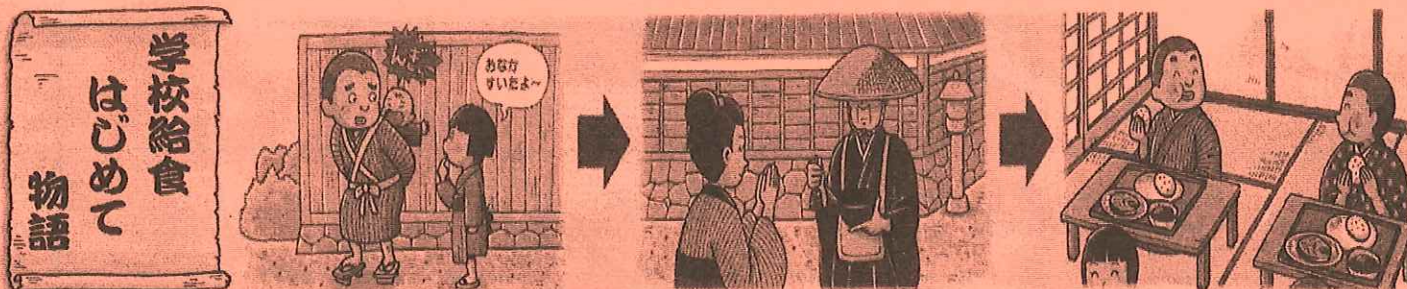
今月の給食目標

感謝して食べよう！

全国学校給食週間

～毎年1月24日～30日は、全国学校給食週間です～

学校給食は明治22年、山形県鶴岡町立忠愛小学校で、貧しくて学校にお弁当を持ってくることで
きない子どもたちのために、おにぎりや漬物などを出したのが始まりだそうです。



まず、おいしい家庭の子どもたちは、子守で学校に行けなかったり、弁当を持参できなかったりしました。

お坊さんが中心となって、お経を唱えて町を歩き、寄付をしてもらい、給食費を集めました。

忠愛小学校では、給食が食べられるので、貧しい子どもたちも学校で学べるようになりました。

その後、全国的に広まった学校給食は戦争で一時中断されてしまいました。しかし、戦後ユニセフから送られた救援物資によって、再開されました。これを記念として行われるようになったのが、全国学校給食週間です。いつも何気なく食べている給食ですが、みなさんの口に入るまでには、生産者の方をはじめ、さまざまな人の協力があります。そんな人々に感謝の思いを届ける1週間にしましょう。



☆こんだてひょう 1月☆

中央地区第2 学校給食共同調理場

月	火	水	木	金
※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。	えちゴンのふるさと ばくもぐランチ ～毎月19日は食育の日～ 食育の日には、柏崎市内の保育園・小・中学校で合同メニューを味わいます。今月の献立は、「白菜のコールスロー」です。白菜は代表的な冬野菜の一つで、寒くなると甘みが増し、よりおいしくなります。今月は、サラダで白菜の甘みを感じましょう。	1月の始まりは あったか鍋・スープシリーズ 新年が始まり、まだまだ寒い時期が続きます。1年の始まりに風邪を引かないように、また、今年は旅行へ行けますようにと願いをこめて、1月の給食の始まりは、全国・世界の鍋・スープをいただきます。どの県・国の料理かかりますか？	1/29 セレクト飲み物 3つの中から好きな飲み物を1つ選びましょう！ ☆麦茶 ☆オレンジジュース ☆飲むヨーグルト	8 手作り豆乳抹茶プリン 北海道 豆腐 そぼろ丼 石狩鍋
小：1初対-/たんぱく質/塩分 中：1初対-/たんぱく質/塩分 欠食予定	11 成人の日 いしか 和え ふわふわ たまご丼 687kcal/27.9g/3.0g 853kcal/32.6g/3.4g	12 だいたいのだいす いしか 和え ふわふわ たまご丼 687kcal/27.9g/3.0g 853kcal/32.6g/3.4g	13 パンパキン グリル サラダ チキン カナダ サーモン シチュー 黒糖食パン 693kcal/35.5g/3.0g 905kcal/43.7g/3.7g	14 星わかめの かれい竜の きんぴら ピリ辛ソース 秋田 ごはん きりたんぽ鍋 660kcal/28.2g/2.5g 827kcal/33.6g/2.7g
18 チョコクレープ フランス 青大豆のサラダ 冬野菜のポトフ パエリア 619kcal/24.7g/2.4g 770kcal/29.6g/2.9g	19 白菜の厚揚げと コールスロー キャベツのみそ炒め ごはん 鮭の 粕汁 えちゴンのばくもぐランチ 613kcal/30.6g/2.5g 761kcal/36.2g/2.9g	20 切干大根の カレー ナムル ポテトビーンズ ちゃんぽん スープ 中華麺 長崎 630kcal/25.3g/1.9g 780kcal/30.8g/2.4g	21 型抜きチーズ(中のみ) マカロニサラダ フォー風 スープ ガパオライス風 632kcal/22.6g/2.2g 834kcal/29.5g/2.9g	22 なめたけ 鮭のコーン 和え マヨネーズ焼き ごはん 治部煮 石川 633kcal/35.3g/2.3g 789kcal/41.5g/2.6g

全国学校給食週間 1月25日(月)～29日(金)

今年度のテーマ「かしわざきの食育5か条を食べて楽しく学ぼう！」

「かしわざきの食育5か条」とは、望ましい食習慣をかしわざきの頭文字で表したものです。今年の給食週間では、この5か条にちなんだ献立が登場します。給食をいただきながら、柏崎版日本型食生活のすそめを楽しく学びましょう！

か：噛んでかしく肥満予防	し：食卓に旬の食材、地元の野菜	わ：和食で栄養バランス〇	ざ：さかな、最近いつ食べた？	き：今日も一緒にいただきます
25 かみかみ魚 イカの ガーリック サラダ 五目 スープ 鉄カルチャーハン 616kcal/26.0g/3.2g 763kcal/30.5g/3.9g	26 大根 サラダ 鶏肉と冬野菜 の甘酢和え もずくの みそ汁 680kcal/26.8g/2.1g 845kcal/31.5g/2.6g	27 白滝の ツルツル炒め 車麩カツの 神楽南蛮もそでれかけ 古代米 ごはん 乳和食 減塩みそ汁 649kcal/22.2g/2.3g 794kcal/25.5g/2.5g	28 かぶの 即席漬け えび団子の お吸い物 フリカツ丼 699kcal/31.0g/2.4g 877kcal/37.2g/2.9g	29 セレクト飲み物 白玉 フルーツポンチ こんにやく とわかめの サラダ カレーライス (ラッキー人参入り) 選んだ飲み物によって 栄養価が異なります。

1月の給食献立 & 材料表

令和3年1月 柏崎市中央地区第2学校給食共同調理場

日付 曜日		献立名	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	金	豆腐そぼろ丼、牛乳、石狩鍋、手作り豆乳抹茶プリン	とうふ、あぶらあげ、みそ、さけ、とうにゅう	牛乳	にんじん	ねぎ、ごぼう、だいこん、つきこん、キャベツ、たまねぎ、しめじ	こめ、じゃがいも、さけかす、プリンの素	油
12	火	ふわふわたまご丼、牛乳、磯香和え、柏崎雑煮、だいだいのムース	かまぼこ、あぶらあげ、とり肉、とうふ、たまご、ぶた肉	牛乳、のり	にんじん、チンゲンサイ、ほうれんそう	だいこん、ねぎ、つきこん、しいたけ、たまねぎ、しょうが、にんにく、もやし、コーン	こめ、紅白もち、さといも、かたくりこ、だいだいのムース	油、ごま油
13	水	黒糖食パン、牛乳、グリルチキン、パンプキンサラダ、サーモンシチュー	さけ、とり肉、ハム	スキムミルク、牛乳	にんじん、ブロッコリー、かぼちゃ	たまねぎ、しめじ、りんご、キャベツ、きゅうり	食パン、白いんげん豆、さとう、くろざとう	ホワイトルー、油、ノンエッグマヨネーズ
14	木	ごはん、牛乳、かれい竜田のピリ辛ソース、茎わかめのきんぴら、きりたんぼ鍋	ソフトかれい竜田、とり肉、ぶた肉	牛乳、くきわかめ	せり、にんじん	ねぎ、はくさい、まいたけ、しらたき、ごぼう、つきこん	こめ、さとう、きりたんぼ	油、ごま
15	金	ごはん、牛乳、油淋鶏、春雨サラダ、チャムチチゲ	おぼろとうふ、みそ、ツナフレーク、とり肉	牛乳	チンゲンサイ、にんじん、ほうれんそう	キムチ、ねぎ、たまねぎ、しょうが、にんにく、キャベツ	こめ、さとう、かたくりこ、はるさめ	油、ごま油、ごま
18	月	パエリア、牛乳、青大豆サラダ、冬野菜のポトフ、チョコクレープ	ウインナー、やりいか、えび、あさり、とり肉、だいず	牛乳	にんじん、ほうれんそう、赤ピーマン、ピーマン、ブロッコリー	だいこん、たまねぎ、はくさい、マッシュルーム、キャベツ、コーン	こめ、じゃがいも、さとう、米粉のチョコクレープ	油
19	火	ごはん、牛乳、厚揚げとキャベツのみそ炒め、白菜のコールスロー、鱈の粕汁	ハム、タラ、みそ、だいず、あつあげ、ぶた肉	牛乳	にんじん、ブロッコリー、にら、赤ピーマン	コーン、はくさい、つきこん、だいこん、ねぎ、キャベツ、たまねぎ、しょうが	こめ、さけかす、さといも、さとう、かたくりこ	オリーブ油、油
20	水	中華麺、ちゃんぽん麺スープ、牛乳、カレーポテトビーンズ、切干大根のナムル	ぶた肉、なると、うずらたまご、だいず	牛乳	にんじん	はくさい、しょうが、にんにく、きくらげ、もやし、コーン、きりぼしだいこん、きゅうり	ちゅうかめん、かたくりこ、じゃがいも、さとう	油、ごま油、ごま
21	木	ガパオライス風、牛乳、マカロニサラダ、フォー風スープ、型抜きチーズ(中のみ)	ぶた肉、とり肉、ツナフレーク、だいず	牛乳、チーズ(中のみ)	ピーマン、赤ピーマン、にんじん、こまつな	たまねぎ、しめじ、にんにく、はくさい、しいたけ、もやし、キャベツ、きゅうり、バジル	こめ、さとう、かたくりこ、ビーフン、米粉マカロニ	ごま油、ノンエッグマヨネーズ
22	金	ごはん、牛乳、鮭のコーンマヨネーズ焼き、なめたけ和え、治部煮	とり肉、やきどうふ、さけ	牛乳	にんじん、ほうれんそう、こまつな	たけのこ、しいたけ、しめじ、パセリ粉、コーン、もやし、なめたけ	こめ、車麩、かたくりこ、こむぎこ、さとう	ノンエッグマヨネーズ
25	月	鉄カルチャーハン、牛乳、イカのガーリックサラダ、五目スープ、かみかみ黒豆	いりたまご、いか、あつあげ、かみかみ黒豆	ちりめん、牛乳、ひじき、わかめ	こまつな、にんじん、ほうれんそう	キャベツ、コーン、きゅうり、にんにく、パセリ粉、たまねぎ	こめ、じゃがいも	ごま油、ごま、油、アーモンド
26	火	ごはん、牛乳、鶏肉と冬野菜の甘酢和え、大根サラダ、もずくのみそ汁	とり肉、だいず、みそ、とうふ、あぶらあげ	牛乳、もずく	ブロッコリー、にんじん	しょうが、れんこん、だいこん、コーン、ねぎ、はくさい、えのきだけ	こめ、かたくりこ、さとう、さといも	油、アーモンド
27	水	古代米ごはん、牛乳、車麩カツの神楽南蛮みそだれがけ、白滝のツルツル炒め、乳和食減塩みそ汁	みそ、あぶらあげ、ぶた肉	牛乳、ヨーグルト、こんぶ	にんじん、ほうれんそう、こまつな	ねぎ、だいこん、まいたけ、しらたき、キャベツ、しいたけ	こめ、もち米、車麩カツ、さとう、さつまいも	油
28	木	ブリカツ丼、牛乳、かぶの即席漬け、えび団子のお吸い物	たまご、ぶり、とうふ、エビボール	牛乳、しおこんぶ、こんぶ	にんじん、ほうれんそう	かぶ、きゅうり、たけのこ、えのきだけ	こめ、こむぎこ、パンこ、さとう	油、ごま油
29	金	カレーライス、セレクト飲み物、こんにゃくとわかめのサラダ、白玉フルーツポンチ	ぶた肉、だいず	スキムミルク、チーズ、わかめ	にんじん	たまねぎ、しょうが、にんにく、りんご、キャベツ、きゅうり、コーン、こんにゃく、みかんかん、ルレクチェかん	こめ、じゃがいも、白玉だんご	油、カレールウ、ごま油、アーモンド