

# 2022年度 令和5年1月 給食だより

柏崎市中央地区  
学校給食共同調理場  
TEL/FAX 22-4573

あ 明けましておめでとうございます。今年も調理場では、おいしく安全な給食  
づくりを励んでいきたいと思ひます。よろしくお願ひいたします。

市のホームページ  
からも見てね



## 1月の給食目標 かんしゃ た 感謝して食べよう

こんげつ がっこうきゅうしょくしゅうかん  
今月は『学校給食週間』があります。戦後、食べ物がなく、困っていた時に、外国から送られてきた小麦粉や脱脂粉乳などの救援物資を受けて、学校給食が再開されました。このことを記念して、1月24日を『給食記念日』、1月24日を含む一週間を『学校給食週間』としています。この機会に、食べ物の大切さや給食に関わる人たちの思いを考えてみましょう。

## 給食はいろいろな人に支えられています！



食事のあいさつってどんな意味があるの？

かかった人や命への感謝が込められているよ

「いただきます」  
食べ物はもともと生きた動物や植物の命です。その命をいただくことへの感謝が込められています。

「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、という意味があります。

## 1月 献立表

月	火	水	木	金
	10	11	12	13
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。	れんこんの和風サラダ 松風焼き ごはん 紅白白玉汁	いちごジャム かぼちゃサラダ たらのハーブチーズ焼き お豆とウィンナーのトマト煮 コッパパン	春雨サラダ ぶりとう豆の甘辛揚げ ごはん さつまいものみそ汁	ほうかん シーフードの雷ん子カレー(ターメリックライス) 海藻サラダ
小: 110円 - kcal / たんぱく質 / 塩分 中: 110円 - kcal / たんぱく質 / 塩分 全校欠食の学校・給食の行事	638/28.6/2.2 796/33.9/2.7 田尻小欠食	683/32.2/2.7 850/39.2/3.4 かしわざき食育5か条の日献立	689/27.4/2.1 859/32.6/2.7 東中2年生考案	654/21.4/3.0 819/25.1/3.7
16	17	18	19	20
さつまいものマヨ白あえ 鶏肉の和風ピカタ ごはん まこもだけのうすくず汁	たくあんあえ あじの青のりフライ ごはん きのこのみそ汁	干し芋の蒸しパン れんこんきんぴら カップ納豆 ごはん 七蓮汁	ヨーグルト オータムボエムのおかまヨあえ ししゃものカレー笑ひ ごはん ホッと白菜スープ	ひじきふりかけ コーンおひたし 豚肉のネギみそ焼き ごはん にら玉汁
671/27.3/2.1 835/32.5/2.7	613/25.9/2.1 771/31.2/2.5 東中2年生考案	706/26.3/1.9 864/30.1/2.3 ごち旅～茨城県～	651/24.3/1.9 815/31.4/2.5 はくもくランチ・ヘルシオDAY	610/28.8/2.4 760/33.8/2.9
23日～27日は学校給食週間です。今年のテーマは「ぶらり新潟の旅」				
23	24	25	26	27
ヤスダ飲むヨーグルト かきあえなます 半身揚げ風鶏の米粉から揚げ ごはん 岩船麩のみそ汁	車越の薬膳ラスク 厚揚げのピリッ子あんかけ丼 上越風白玉雑煮 ごはん 上越の旅	雷下んにんじんゼリー 神楽南蛮マヨサラダ 長崎生薑醤油ラーメン ゆで中華めん 中越の旅	刻み海苔 いかのサラダ ふりカッ丼 なごのみそ汁 佐渡の旅	まこもだけのきんぴら 谷根のハンバーグ 古代米ごはん 煮しめ 柏崎の旅
629/24.0/2.4 791/28.7/2.7 下越の旅	655/24.9/2.0 840/30.9/2.3	609/24.3/2.4 757/29.7/3.0	659/29.0/2.2 826/34.8/2.8	660/30.8/2.3 769/35.3/2.7
30	31	1月の地場産物は...		
マカロニサラダ あんたま ごはん 豚汁	ひじきのサラダ 鮭のちゃん焼き ごはん 貝だくさんみそ汁	1月の地場産物は... ごぼう、大豆、にんじん、さといも、はくさい、かぶ、だいこん、ねぎ、キャベツ、さつまいも、谷根の鮭、オータムボエム		
673/26.8/2.4 843/31.7/2.9 北鯖石小6年生考案	603/29.1/2.3 757/34.8/2.8 東中2年生考案			

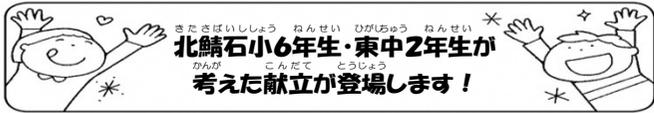
### 給食で味わおう!! 日本全国 旅気分 ～ぶらり ごちそうの旅～

中央調理場では、全国各地のおいしいものを出す「ぶらり、ごちそうの旅」趣して「ごち旅」を実施しています。全国各地の料理を味わうことで様々な食文化を知り、新潟県の食の魅力も再発見する機会になればと思います。  
 < 今月のごち旅は、茨城県 >  
 郷土料理の「七蓮汁」や、特産品の干し芋を使った蒸しパンが登場します。お楽しみに♪



### かしわざき ぶるさとばくもくランチ

ホッと白菜スープ  
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、旬の白菜を使ったスープです。白菜の甘味を味わっていただきます。



< 北鱈石小学校 > 家庭科で「1食分の献立」を考える学習をしました。

献立を考えるときのポイントは、以下の4つです。

- ① 主食・主菜・副菜・汁物をそろえて、栄養バランスばっちり!
- ② 季節感を大切に。旬の食材、地場産物を取り入れよう!
- ③ 味のバランスはどうか? 料理の組合せを考えよう!
- ④ 自分のごだわりのポイントを考えよう!



さらに、レベルアップを自指すために、5つの食品群から合計15個以上の食品を使っているか、チェックしました。

**高橋 由奈さん考案! 「ごはん あんたま マカロニサラダ 豚汁」**

☆ごだわりのポイント☆

☆卵焼きにあんをかけた「あんたま」は、ごはんが進むように考えた。また、苦手な人が多いピーマンなどの野菜を、細かくして入れるという工夫をした。

☆冬の寒さを吹き飛ばしてくれると思い、真だくさんの豚汁を取り入れた。

由奈さんの献立は、30日に登場します♪

< 東中学校 > 家庭科で、東中の課題を解決できるような献立を考えました。

東中の課題は ① ごはんの残量が多い ② 魚料理の残量が多い

③ 牛乳の残量が多い ④ 骨折する人が多い の4点です。

栄養バランスも考えつつ、この課題を解決するための工夫をしてもらいました。

選ばれた3名の献立を紹介します。

**松井 唯月さん考案! 「ごはん ぶり大豆の甘辛揚げ 春雨サラダ さつまいものみぞ汁」**

☆課題解決のためのポイント☆

☆ぶりは、食感がお肉に似ているから、魚が苦手な人でも食べやすいと思取り入れた。

☆主菜が甘辛い味で、ごはんが進むので、ごはんの残量が少なくなると考えた。

唯月さんの献立は、12日に登場します♪



**桑原 知大さん考案! 「ごはん あじの青のりフライ たくあんあえ きこのみぞ汁」**

☆課題解決のためのポイント☆

☆魚をフライにすることで、苦手な人も食べやすく、ごはんも進むと考えた。

☆カルシウムの多い青のりやごまを、アクセントに取り入れた。

知大さんの献立は、17日に登場します♪



**高野 稜介さん考案! 「ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き ひじきのサラダ 真だくさんみぞ汁」**

☆課題解決のためのポイント☆

☆魚が苦手な人も、ちゃんちゃん焼きだと、他の具材と一緒に食べやすいと考えた。

☆カルシウムの多いひじきや大豆をサラダに取り入れた。

稜介さんの献立は、31日に登場します♪



# 1月の給食予定&材料表

2023年1月 柏崎市中央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 豆腐・卵・魚・肉	2群 牛乳・乳製品・小魚・海草	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
10	火	ぶた肉、みそ、とり肉、油あげ	牛乳、のり、ちりめん	こまつな、にんじん	ねぎ、しょうが、キャベツ、れんこん、だいこん、しいたけ、つきこん	ごはん、もち、さといも、片栗粉、パン粉、さとう	ごま、ごま油
11	水	たら、ハム、ウィンナー、ミックスビーンズ	牛乳、チーズ	かぼちゃ、にんじん、トマト、パセリ、パセリ	きゅうり、たまねぎ、レーズン、にんにく、セロリ	パン、さとう、いちごジャム	オリーブ油、ノンエッグマヨネーズ
12	木	ぶり、だいず、みそ、ぶた肉、ハム	牛乳	きぬさや、にんじん	しょうが、だいこん、ねぎ、つきこん、ごぼう、きゅうり、もやし	ごはん、さつまいも、はるさめ、片栗粉、さとう	油、ごま、ごま油
13	金	だいず、あさり、えび、ツナ、ハム	牛乳、海藻ミックス	にんじん、ほうれんそう	だいこん、たまねぎ、しめじ、りんご、にんにく、キャベツ、きゅうり、コーン、こんにゃく、ほんかん	ごはん、さといも、むぎ、さとう	生クリーム、油、カレー粉、ごま、ごま油
16	月	とり肉、たまご、みそ、だいず、ハム	牛乳、チーズ、わかめ	にんじん、こまつな	ねぎ、はくさい、まこもたけ、しいたけ、しらたき	ごはん、さつまいも、片栗粉、小麦粉、さとう	ごま、ごま油、ノンエッグマヨネーズ
17	火	あじ、かつおぶし、とうふ、みそ、だいず	牛乳、青のり、わかめ	にんじん、こまつな	たくあん、キャベツ、はくさい、ねぎ、えのきだけ、しめじ	ごはん、じゃがいも、小麦粉、パン粉	油、ごま、ごま油
18	水	とり肉、ぶた肉、油あげ、なっとう、とうにゅう	牛乳、こんぶ	にんじん、きぬさや、さやいんげん	ごぼう、れんこん、だいこん、つきこん、しいたけ	ごはん、うどん、干しいも、蒸しパンミックス、さとう	ごま、油
19	木	かつおぶし、ハム、ぶた肉	牛乳、ししゃも、ヨーグルト	にんじん、こまつな、オータムポエム	キャベツ、えのきだけ、しいたけ、ねぎ、はくさい	ごはん、はるさめ、天ぷら粉	油、ノンエッグマヨネーズ
20	金	ぶた肉、みそ、とうふ、たまご、かつおぶし	牛乳、ひじき	にら、にんじん、こまつな	ねぎ、たまねぎ、えのきだけ、たけのこ、キャベツ、コーン	ごはん、さとう、片栗粉	ごま、ごま油
23	月	とり肉、とうふ、みそ、だいず	のむヨーグルト、わかめ	にんじん	しょうが、きく、キャベツ、きゅうり、つきこん、しいたけ、れんこん、たまねぎ、ねぎ	ごはん、米粉、岩船麩、片栗粉、さとう	油、ごま
24	火	ぶた肉、だいず、厚揚げ、油あげ、ちくわ	牛乳	にんじん、さやいんげん	しょうが、しいたけ、たけのこ、ごぼう、だいこん、はくさい、ぜんまい、つきこん	ごはん、白玉もち、車麩、さとう、片栗粉、粟飴	油、バター
25	水	やきぶた、ハム、なると、みそ	牛乳	にんじん、ほうれんそう	ねぎ、もやし、しょうが、メンマ、キャベツ、きゅうり、れんこん	中華めん、セリーのもと、オレンジージュ	ノンエッグマヨネーズ、ごま
26	木	とうふ、みそ、だいず、ぶり、やいりか	牛乳、のり、ながも	にんじん	キャベツ、きゅうり、たまねぎ、ねぎ、だいこん、しょうが、にんにく、えのきだけ	ごはん、小麦粉、パン粉、さとう	油、ごま
27	金	さけ、ぶた肉、とり肉、油あげ、ちくわ	牛乳、ひじき	にんじん、きぬさや、さやいんげん	たまねぎ、しょうが、まこもたけ、しらたき、つきこん、しいたけ、ごぼう	ごはん、黒米、さといも、片栗粉、パン粉、さとう	ごま、油
30	月	油あげ、みそ、だいず、ぶた肉、ハム、とり肉、たまご	牛乳、ひじき	にんじん、ピーマン、ほうれんそう	だいこん、ねぎ、つきこん、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、みかん、しいたけ	ごはん、じゃがいも、マカロニ、さとう、片栗粉	ノンエッグマヨネーズ、油
31	火	あつあげ、みそ、だいず、ぶた肉、ハム、さけ	牛乳、ひじき	にんじん、赤ピーマン	だいこん、ねぎ、ごぼう、きゅうり、黄ピーマン、もやし、キャベツ、たまねぎ、しめじ	ごはん、じゃがいも、さとう	オリーブ油、油、バター



## かしわざき食育5か条の日献立

### ざ さかな最近いつ食べた?

中央調理場では、毎月1回「かしわざき食育5か条の日献立」を実施しています。今月は「さかな最近いつ食べた?」をテーマに、11日に実施します。「たらのハーブチーズ焼き」は、たらに、パセリとチーズをのせてこんがり焼きます。魚が苦手な人でも、チーズの味でとっても食べやすくなります。魚には、良質のたんぱく質や、体にいい油(DHAやEPA)などが含まれているので、積極的に食べましょう。



## ヘルシオ(減る塩)DAY



今年度、中央調理場では毎月1回ヘルシオ(減る塩)DAYを実施しています。少しずつでも減塩ができるよう、毎月「減る塩おすすめポイント」を紹介します。ご家庭でも参考にしてみてください。

### 今月の減る塩ポイントは「香辛料」

今月のヘルシオDAYは、19日です。ししゃものカレー天ぷらは、衣にカレー粉が入っています。香辛料の香りや辛味が、塩分を控えて物足りなくなった料理の味を引き締めたり、風味を引き立てたりするのに効果的です。無理なく減塩するために、日々の食事に香辛料を取り入れてみましょう。