

2024年度

1月 給食だよ！

柏崎市中央地区
学校給食共同調理場
TEL/FAX (22) 4573



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。



1月24日～30日

今年のテーマ



市のホームページからも見てね

食べて学ぼう！日本の万博

2025年4月から、大阪・関西万博が開催されます。そこで、今年の給食週間では、今までに日本で開催された万博について振り返り、その開催地の郷土料理や食文化について学ぶことをテーマにしました。



20日 1970年 大阪府

おおさか エキスポ
大阪 EXPO70

～人間の進歩と調和～

アジア初かつ日本初の当時史上最大規模を誇った万国博覧会。戦後、高度経済成長を成し遂げ、アメリカに次ぐ世界第2位の経済大国となった日本の象徴的イベントであった。

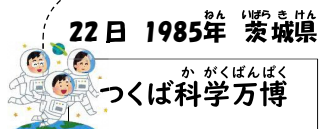


21日 1975年 沖縄県

おきなわかいようはく
沖縄海洋博

～海-その望ましい未来～

沖縄返還、沖縄県の日本本土復帰記念事業として開催された。海をテーマにした万博で、シンボルとして半浮遊式海洋構造物「アクアボリス」などが建設された。



22日 1985年 愛知県

かがくばんぱく
つくば科学万博

～人間・居住・環境と科学技術～

筑波研究学園都市で開催。パピリオンには、現在も日本でトップを走る企業（日立・東芝・富士通など）が参加しており、日本の科学技術の高さが示された。



23日 2005年 愛知県

あい ち きゅうはく
愛・地球博

～自然の叡智～

1970年の大阪万博以来の大規模な国際万博。人・モノ・情報の交流を地球規模で活性化させることを目的としていた。跡地は、現在シブパークになっている。

24日 2025年 大阪府

おおさか かんさいばんぱく
大阪・関西万博

～いのち輝く未来社会のデザイン～

未来社会の実験場がコンセプト。人類共通の課題解決に向け、先端技術など世界の英知を集め、新たなアイデアを創造・発信する場に。

SUSTAINABLE
DEVELOPMENT GOALS

1月 献立表

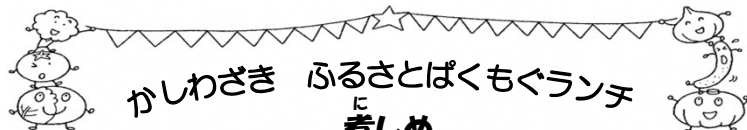
月	火	水	木	金
1月の給食目標「感謝して食べよう」				
<p>Q. どうして食事の時にあいさつをするの？</p> <p>A. 日本の食事のあいさつには、感謝の気持ちが込められています。「いただきます」には、食べ物となる動植物の命をいただきますという意味があります。「ごちそうさま」には、食事をつくるためにかかった多くの人への感謝の気持ちが込められています。</p>				
<p>*都合により献立を一部変更する場合があります。ご了承ください。</p> <p>小：1杯分/たんはく質/塩分 中：1杯分/たんはく質/塩分 全校欠食の学校・行事など</p>				
1月の地場産物は..				
キャベツ	大豆	海藻	チキン	豆腐
ごはん	ごはん	ミートボールのトマト煮	みかん	バナナコッタ
608/21.4/2.7	692/24.1/2.2	608/21.4/2.7	692/24.1/2.2	679/27.3/2.3
796/27.1/3.5	863/28.3/2.4	田尻小欠食	840/32.2/2.7	鏡開き献立
13 成人の白	14 小1年～4年 1回 小5年～中学 2回 献立	15 こんにゃく	16 赤魚	17 たくあん
のり酢	車麩の揚げ煮	みそマヨ	なめたけ	鶏肉の
あえ	揚げ煮	焼き	あえ	レモン風味
彩り	豚汁	ごはん	ごはん	ごはん
ごはん	ごはん	きのこ汁	じゃがいも	煮しめ
589/21.1/2.6	608/21.4/2.6	645/25.2/2.1	610/29.4/2.1	610/29.4/2.1
766/27.2/3.1	767/32.1/2.8	806/29.7/2.5	764/34.7/2.5	764/34.7/2.5
20日～24日は給食週間です！！ 今年のテーマ ◇◇ 食べて学ぼう！日本の万博 ◇◇				
20 小1年～4年 1回 小5年～中学 2回 献立	21	22	23	24
ブルガリア	サーター	そぼろ	れんこん	万博
ヨーグルト	アンダギー	なつとう	ごま酢あえ	ボンチ
揚げ	揚げ	いわしの	厚揚げの	お好み
たこ焼き	たこ焼き	パイタ焼き	田楽みそ	サラダ
ばら	ジュシー	ごはん	ごはん	SDGsカレー
寿司	もすく	炭城の恵み	かしわの	
肉吸い	スープ	たっぷり汁	ひきすり	
628/26.8/2.5	599/19.6/2.0	663/30.7/2.3	652/26.5/2.3	732/18.3/2.1
711/30.4/3.2	710/28.1/2.4	825/36.5/2.8	816/31.3/2.8	913/21.6/2.4
大阪 EXPO70	沖縄海洋博	つくば科学万博	愛・地球博	大阪・関西万博
27	28 小1年～2年 1回 小3年～中学 2回 献立	29	30	31
切干	おかか	ひじきの	アーモンド	お米の
サラダ	マヨあえ	マリネ	あえ	タルト
干草	ししゃもの	鶏の	白身魚の	
焼き	磯辺揚げ	はちみつ	薬味ソース	
わかめ	ごはん	豆腐	ごはん	切干
ごはん	さつま汁	クラム	さといも	ピビンバ
南蛮煮		チャウダー	みそ汁	わかめ
630/27.2/2.9	662/27.3/2.1	659/29.7/2.9	639/26.7/2.3	712/25.7/2.3
791/32.4/3.4	814/30.7/2.4	810/36.0/3.6	800/32.1/2.7	862/29.9/2.7
	食育5か条の日献立			鯖石小欠食



ヘルシオ(減る塩)DAY

今月の減る塩おすすめポイントは「酸味」

今月のヘルシオDAYは、16日です。「鶏肉のレモン風味」は、レモン果汁の酸味のおかげで、しょうゆが少なくてもおいしく食べることが出来ます。適度な酸味は、塩味の物足りなさを補うという減塩効果があります。レモン果汁や酢などの酸味を上手に料理に取り入れてみてください。



かしわざき ふるさとぼくもぐランチ 煮しめ

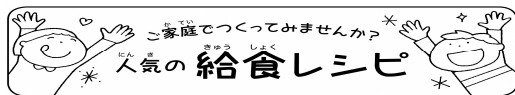
毎月19日は食育の日です。柏崎市では19日前後に柏崎市内の保育園、小学校、中学校で合同メニューを味わいます。1月は、柏崎の郷土料理「煮しめ」です。煮しめとは、「のっぺ」のことです。柏崎ではのっぺを「煮しめ」と呼んでいます。おいしい煮しめを味わいましょう。



かしわざき 食育5か条の日献立

さかな、最近いつ食べた？

今月は「さかな、最近いつ食べた？」をテーマに28日に実施します。魚は骨があるから苦手、という子どもが多くいます。28日は、骨も気にせず丸ごと食べられるししゃもです。カリッと揚げた磯辺揚げで、ししゃもも食べやすくなっていますよ。



◇◇鶏肉のレモン風味◇◇

<材料4人分>

- 鶏もも肉 240g
- 片栗粉 大さじ2
- 揚げ油 適量
- レモン汁 小さじ2
- しょうゆ 小さじ2
- 三温糖 小さじ2弱
- 酒 小さじ1
- みりん 小さじ1弱
- パセリ 2g

<作り方>

- 鶏肉に片栗粉をまぶし、170～180℃の油で揚げる。
- パセリはみじん切りにする。
- Aの調味料を混ぜて、小鍋で軽く煮立てる。(電子レンジで加熱も可)
- ①の鶏肉に③のソースをかけてできあがり！！

定番のからあげもおいしいですが、たまにはレモン風味でさっぱりと食べてみてはいかがでしょうか？



1月の給食予定&材料表

2025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
8	水	肉だんご、ツナ、ベーコン	牛乳、わかめ	にんじん、トマト、パセリ	キャベツ、きゅうり、コーン、たまねぎ、セロリ、にんにく、レモン果汁	パン、じゃがいも、はちみつ、さとう	マーガリン、ごま、ごま油、オリーブ油
9	木	ぶた肉、とり肉、だいず	牛乳	にんじん、トマト	セロリ、しょうが、にんにく、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、ごぼう、みかん	ごはん	カレールウ、ノンエッグマヨネーズ、ごま、油
10	金	ぶた肉、とり肉、たまご、ツナ、油あげ、かまぼこ	牛乳	にんじん	たまねぎ、しょうが、えだまめ、だいこん、つきこん、しいたけ	ごはん、もち、さといも、さとう、豆乳パンナコッタ	油
14	火	とうふ、みそ、だいず、ぶた肉、ツナ	牛乳、のり	にんじん、こまつな	だいこん、ねぎ、つきこん、ごぼう、キャベツ、五色の花むすび	ごはん、車ふ、ざらめ、じゃがいも、片栗粉	油
15	水	あかうお、あつあげ、ぶた肉、ツナ、みそ	牛乳、わかめ	にんじん	たまねぎ、だいこん、ねぎ、えのきだけ、なめこ、しいたけ、ごぼう、キャベツ、きゅうり、こんにゃく	ごはん、さとう	マヨネーズ、ごま、ごま油
16	木	とり肉、あつあげ、みそ、だいず	牛乳、のり	にんじん、こまつな、パセリ	たまねぎ、ねぎ、つきこん、えのきだけ、もやし、なめだけ、レモン果汁	ごはん、じゃがいも、片栗粉、さとう	油、ごま
17	金	油あげ、ちくわ、とり肉、みそ、さけ、かつおぶし	牛乳	にんじん、こまつな、さやいんげん	こんにゃく、ごぼう、しいたけ、ねぎ、しょうが、キャベツ、たくあん	ごはん、さといも、片栗粉、さとう、パン粉	ごま、ごま油
20	月	たまご、とうふ、ぶた肉、たこ	牛乳、のり、ヨーグルト	にんじん、きぬさや、はねぎ	キャベツ、たけのこ、れんこん、かんぴょう、たまねぎ、しめじ、しいたけ、ねぎ	ごはん、小麦粉	油
21	火	ぶた肉、とうふ	牛乳、こんぶ、もずく	にんじん、こまつな	たまねぎ	ごはん、じゃがいも、さとう、サターアング、ギミックス	油
22	水	なっとう、だいず、とうふ、とり肉、いわし、ぶた肉、みそ	牛乳	にんじん、こまつな	きりぼしだいこん、はくさい、れんこん、ねぎ、たまねぎ、しょうが	ごはん、さつまいも、パン粉、さとう	ごま油
23	木	あつあげ、とうふ、ツナ、とり肉、ぶた肉、みそ	牛乳	にんじん	キャベツ、きゅうり、れんこん、ねぎ、はくさい、えのきだけ、つきこん、しょうが	ごはん、さとう	油、ごま、ごま油
24	金	とり肉、かつおぶし、ツナ	牛乳、青のり	にんじん、こまつな、トマト	キャベツ、たまねぎ、しょうが、にんにく、かぶ、コーン、ようなし、りんご、レモン果汁	ごはん、むぎ、さつまいも、いちごゼリー、サイダーゼリー、ナタデココ、サイダー	油、カレールウ、ノンエッグマヨネーズ
27	水	ぶた肉、たまご、とり肉、ツナ	牛乳、わかめ	こまつな、にんじん	もやし、きりぼしだいこん、しらたき、たまねぎ、ごぼう、しいたけ	ごはん、じゃがいも、さとう	ごま、ごま油、油
28	木	とうふ、みそ、だいず、とり肉、ハム、かつおぶし	牛乳、青のり、ししゃも	にんじん、こまつな	だいこん、ねぎ、つきこん、ごぼう、キャベツ	ごはん、さつまいも、天ぷら粉	油、ノンエッグマヨネーズ
29	金	豆乳、あさり、ツナ、ベーコン、とり肉	牛乳、ひじき	にんじん	たまねぎ、しめじ、しょうが、にんにく、キャベツ、きゅうり、コーン	アップルチップパン、じゃがいも、はちみつ、さとう	オリーブ油、ベシヤメルソース
30	月	ホキ、あつあげ、みそ、だいず、ぶた肉、ハム	牛乳	にんじん、こまつな	ねぎ、しょうが、だいこん、つきこん、ごぼう、キャベツ、コーン	ごはん、さといも、片栗粉、さとう	ごま油、油、アーモンド
31	火	ぶた肉、みそ、たまご、とうふ、ベーコン	牛乳、わかめ	こまつな、にんじん	もやし、きりぼしだいこん、しょうが、にんにく、たけのこ、たまねぎ、えのきだけ	ごはん、さとう、お米のタルト	ごま、ごま油

→→→ 学校給食の献立の移りかわり →→→



おにぎり・塩さけ・菜の漬物



ミルク(脱脂粉乳)・トマトシチュー



コッペパン・ミルク(脱脂粉乳)・ポタージュスープ・コロケ・せんキャベツ・マーガリン



ソフトめんのカレーあんかけ・牛乳・甘酢あん・果物(黄桃)・チーズ



カレーライス・牛乳・塩もみ・果物(バナナ)・スープ

※献立の内容は、独立行政法人日本スポーツ振興センターの献立レヴューを参考にしています。



今日の給食とくらべたり、ご家庭で給食の思い出を話したりしてみませんか？

