

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
はげ 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済物資を受けて、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へてみましょう。

きゅうしょく ひと ささ ～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？

かかわ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
都合により 献立を一部 変更する場合は あります。 ご了承ください。	10 れんこんの 和風サラダ 松風 焼き ごはん 紅白 白玉汁	11 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 コッペパン	12 春雨 サラダ ぶりと 大豆の 甘辛揚げ ごはん さつまいもの みそ汁	13 ほうかん シーフードの 雷子カレー (ターメリックライス)
<small>小：110kcal/たんぱく質6g/塩分6g 中：140kcal/たんぱく質10g/塩分10g 全校食の学校・給食の行事</small>	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 かしわさき食育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 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	17 国産ソーシ 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	18 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	19 ヨーグルト オースムボエム のおかマヨあえ ししゃもの カレーアブラ ごはん ホッと 白菜スープ	20 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 東中2年生考案	613/25.9/2.1 771/31.2/2.5	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 ヤスダ飲むヨーグルト かきあえ なます 平身揚げ風 鶏の米粉 から揚げ ごはん 岩船巻の みそ汁	24 小1年～4年 1個 小5年～中学 2個 車巻の 葉巻ラスク 厚揚げの ピリッチ あんかけ丼 上越風 白玉雑煮	25 雪下になじん ゼリー 神楽南蛮 マヨサラダ 長閑 生薑醤油 ラーメン ゆで中華めん	26 刻み海苔 いかの サラダ ふりカサ餅 なごもの みそ汁	27 まこもだけの きんぴら 谷根巻の ハンバーグ 古代米 ごはん 煮しめ
629/24.0/2.4 791/28.7/2.7 下越の旅	655/24.9/2.0 840/30.9/2.3 上越の旅	609/24.3/2.4 757/29.7/3.0 中越の旅	659/29.0/2.2 826/34.8/2.8 佐渡の旅	660/30.8/2.3 769/35.3/2.7 柏崎の旅
30 マカロニ サラダ あんたま ごはん 豚汁	31 ひじきの サラダ 鯉の ちゃんちゃん 焼き ごはん 真だくさん みそ汁	1月の地場産物は.. 		
673/26.8/2.4 843/31.7/2.9 北越石小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」
略して「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幸いです。

◀ 今月のごち旅は、茨城県 ▶

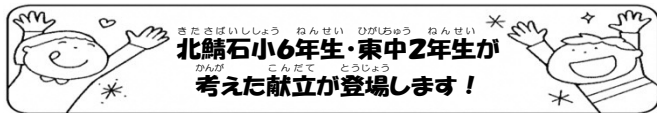
郷土料理の「七蓮汁」や、特産品の干し芋を使った蒸しパンが登場しま
す。お楽しみに♪

ごち旅

かしわさき ふ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。



< 北鯖石小学校 > 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 自分のこ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」

☆こだわりのポイント☆

☆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と思い、具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 ぶいど大豆の甘辛揚げ 春雨サラダ さつまいものみそ汁」

☆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い取り入れた。

☆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♪



森原 知大さん考案！「ごはん あじの青のりフライ たくあんあえ きのこのみそ汁」

☆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 穂介さん考案！「ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き ひじきのサラダ 具だくさんみそ汁」

☆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。

穂介さんの献立は、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	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
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、ウインナー、ミックスビーンズ	牛乳、チーズ	かぼちゃ、にんじん、トマト、バジル、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、干しいち、煮しパンミックス、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、オートムボエム	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、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、ゼリーのもと、オレンジジュース	ノンエッグマヨネーズ、ごま
26	木	とうふ、みそ、だいず、ぶり、やうりか	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、バジル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、体によい油（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」をご紹介します。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。