

2021年

ひょう しょくざいひょう
1月 こんだて表・食材表



今月の給食目標

かんしゃ た
感謝して食べよう

柏崎市枇杷島地区学校給食共同調理場

\*献立は変更になることがあります。

Main menu table with columns for days of the week (赤, 緑, 黄) and meal types (牛乳, 赤, 緑, 黄). Includes items like かつおぶし, りんご, さつまいも, etc.

学校給食週間「かしわざきの食育5か条～柏崎版日本型食生活のすすめ～」旬の地場食材を味わおう!

Secondary menu table with columns for themes (か, し, わ, ざ, き) and meal types (牛乳, 赤, 緑, 黄). Includes items like 根々, 厚揚げ, ぶりカツ, etc.

★献立紹介
1/13 (水) 【おからドーナツ (10個分)】
材料: ホットケーキミックス 150g, おから 100g, 豆乳または牛乳 60ml, etc.

1/18 (月) 【おろしソース (4人分)】
材料: 大根おろし 100g, しょうゆ 大さじ1, etc.

1/26 (火) 【オタムポエムのゴママヨあえ (4人分)】
材料 (切り方, 下ごしらえ): オタムポエム 1袋 (3cmに切る), にんじん 1/6本 (千切り), etc.

赤・緑・黄 (1~6群) の食べ物をバランスよく食べましょう!
エネルギー/たんぱく質/塩分
上段: 小学生 (中学年)
下段: 中学生

1/29 (金) 【カッターチーズソース (4人分)】
材料: 市販のカッターチーズ 大さじ3, マヨネーズ 大さじ2, etc.

# 2021年 1月 給食だより

柏崎市枇杷島地区学校給食共同調理場



新年あけましておめでとうございます。

新しい年を迎えました。昨年(昨年)は新型コロナで大変な1年でしたね。でも、みんなの絆で何とか困難を乗り越えられるということも実感した年でもありました。今年はいよいよ東京オリンピックも開催されます。いい1年になりますように。

## 1月の給食目標

感謝して食べよう



米や野菜の農家や漁師さん

食べ物

料理をつくる人

運ぶ人

### 食べ物を大切に

米や野菜、魚など動植物の命をいただいています。その命を粗末にしないよう、大切に食べましょう。

いただきます! ごちそうさま!



### 食事のあいさつをきちんと

「いただきます」「ごちそうさま」には、食べ物の命や料理に関わる人への感謝の気持ちが込められています。

### 食事のマナーを守る

マナーを守ることは、心を込めて料理を作ってくれた人の思いを大事にすることにもつながり、感謝の気持ちが伝わります。

### 後片付けをきちんと

ご飯粒を残さない、食器をきちんと洗うなど、食事を準備してくれた人への感謝の気持ちが伝わります。



## 学校給食の歴史を知ろう

### 昭和20年 給食が再開



戦争による食糧不足で給食は中断されました。昭和20年ごろアメリカから援助物資として送られてきた、缶詰や脱脂粉乳でみそ汁とミルクという給食が再開されました。

### 昭和30年~40年ごろ



毎日がパンの給食でした。今ではあまり食べることができない「くじら肉」もたびたび出ました。ソフトめん登場は昭和40年ごろでした。

### 昭和52年 ごはん給食スタート



現在の給食は戦後に比べ、栄養バランスもよく、おかずの種類も増えました。地場産物を使った郷土料理も食べられるようになりました。

# 25~29日は学校給食週間です!!

## テーマ ☆かしわざきの食育5か条☆

かしわざきばんにほんがたしよくせいかつ ~柏崎版日本型食生活のすすめ~ 旬の地場食材を味わおう!



『かしわざきの食育5か条』を覚えるゴン!!  
今年、柏崎の旬の地場食材を味わって、覚えるゴン!



### かんでかしく肥満予防

ごぼう、地場産だいたいず、れんこんなどを使った歯ッピー給食です。

【旬の地場食材: だいたいず、はくさい、ねぎ】



### 食卓に旬の食材、地元の野菜

野菜は毎食小皿1~2杯を食べよう。柏崎の海・山・里の幸を食べよう。伝えよう、受け継ごう郷土の食。彩りを考えて食事をしよう。

【旬の地場食材: 鮭、だいたいず、オタムボエム、大根、ねぎ】



### 和食で栄養バランス

かしわざききょうどりょうり にあじわい 柏崎の郷土料理「煮しめ」を味わいましょう。お米の元祖と言われる、古代米のごはんが出ます。

【旬の地場食材: 古代米、さといも、大根】



### さかな、最近いつ食べた?

旬の魚「ぶり」を調理場秘伝のタレでぶりカツ丼にしました。

【旬の地場食材: 大根、はくさい、ねぎ】



### 今日も一緒にいただきます

みんなで楽しく食べましょう。☆星形ラッキーにんじん☆入りです。

【旬の地場食材: 大根、はくさい、だいたいず】

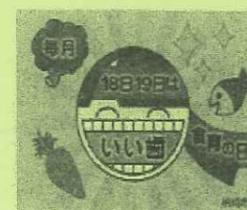
**か** かんでかしく肥満予防  
・良く噛んで、素材の味を楽しもう  
・肥満を予防しよう

**し** 食卓に旬の食材、地元の野菜  
・野菜は毎食小皿1~2杯を食べよう  
・柏崎の海・山・里の幸を食べよう  
・伝えよう、受け継ごう郷土の食  
・彩りを考えて食事をしよう

**わ** 和食で栄養バランス  
・ご飯を食べよう  
・主食・主菜・副菜をそろえよう  
・塩分を控えよう

**ざ** さかな、最近いつ食べた?  
・魚を積極的に食べよう  
・魚を残さずきれいに食べよう

**き** 今日一緒にいただきます  
・家族・仲間等と食事を楽しもう  
・朝ごはんを食べよう  
・感謝して食べよう  
・食事のマナーを身に付けよう



柏崎市食育推進会議