

2025年度

# 1月 給食だより

柏崎市北部地区  
学校給食共同調理場  
TEL/FAX (21)0008

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。



市のホームページからも見てね



給食週間

今年のテーマ



おうえん

とうき

## 応援しよう！冬季オリンピック

2026年2月に、『ミラノ・コルティナ2026冬季オリンピック』が開催されます。そこで、今年の給食週間では、今までに開催された冬季オリンピックについて振り返り、その開催地の料理や食文化について学ぶことをテーマにしました。

1月19日~23日

全国学校給食週間



### 19日 イタリア

- ★1956年  
コルティナ・ダンペッツォ
- ★2006年 トリノ

イタリアではこれまでに冬季オリンピックが2度開催されていて、ミラノでは夏冬通して初めてのオリンピックとなります。

### 20日 中国

- ★2022年 北京

北京オリンピックでは、日本歴代最多18個のメダルを獲得しました。新潟県出身の新潟県出身の選手も大活躍！



### 21日 アメリカ

- ★1932年 レークプラシッド
- ★1960年 スコーバレー
- ★1980年 レークプラシッド
- ★2002年 ソルトレークシティ

冬季オリンピック最多の4回も開催しています。8年後の2034年はソルトレークシティで開催予定。



### 22日 ハルウェー

- ★1952年 オスロ
- ★1994年 リレハンメル

冬季オリンピックの絶対王者ともいわれるメダル最多獲得国。クロスカントリーやスピードスケートなどで多くのメダルを獲得しています。



### 23日 日本

- ★1972年 札幌
- ★1998年 長野

札幌は、アジア初の冬季オリンピック開催地です。日本人初の金メダリストが誕生しました。20世紀最後の冬季オリンピックは長野で開催されました。



# 1月の献立表



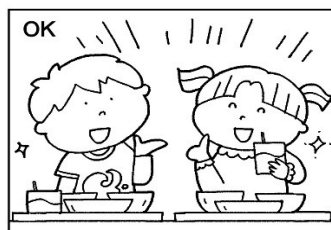
北部地区学校給食共同調理場

月	火	水	木	金
<p>つごう こんだて 都合により献立の ないよう へんこう 内容を変更することが あります。 がくねん けつしよく 学年ごとの欠食について は、学校からのおたよりを かくにん ご確認ください。</p> <p>小：I献立 -/たんぱく質/塩分 中：I献立 -/たんぱく質/塩分 全校欠食の学校・行事食等</p>	<p>こんげつ じ ばんぶつ <b>今月の地場産物</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>キャベツ</li> <li>ねぎ</li> <li>大根</li> <li>米</li> </ul> <p>※天候や収穫量により使用できない場合があります。</p>	<p>1/13かしわざき しよくいく じようこんだて 食育5か条献立</p> <p><b>ざ</b> さかな、最近 いつ食べた？</p>	<p>8</p> <p>お祝いパンナコッタ</p> <p>ハヤシライス (麦ごはん)</p> <p>ブロッコリー サラダ</p> <p>679/21.4/2.3 853/25.5/2.7</p>	<p>9</p> <p>きりぼしだいこん 切干大根の 五目なます</p> <p>まつかぜや 松風焼き</p> <p>ごはん</p> <p>こうはくそうに 紅白雑煮</p> <p>651/28.1/2.1 777/32.7/2.5</p>
<p>12</p> <p><b>祝 成人の日</b></p>	<p>13</p> <p><b>ざ</b></p> <p>のりナッツ</p> <p>ぶりと大根 のうま煮</p> <p>あえ</p> <p>豆腐の みそ汁</p> <p>ごはん</p> <p>618/25.2/2.1 736/29.4/2.5</p>	<p>14</p> <p>みかん</p> <p>かみかみ</p> <p>そぼろ丼 (麦ごはん)</p> <p>とうにゅう 豆乳</p> <p>みそ鍋</p> <p>612/29.3/2.2 768/34.8/2.4</p>	<p>15</p> <p>ひとり 2こ</p> <p>ナンパンジー</p> <p>揚げ ぎょうざ</p> <p>サラダ</p> <p>マーボー 大根</p> <p>ごはん</p> <p>623/22.1/2.1 790/26.4/2.6</p>	<p>16</p> <p>ひじき</p> <p>さばの 香味焼き</p> <p>サラダ</p> <p>白菜の ほかほか汁</p> <p>ごはん</p> <p>582/27.6/2.1 699/32.6/2.7</p>
<p><b>学校給食週間特別メニュー「応援しよう！冬季オリンピック」</b></p>				
<p>19</p> <p>バーニカガ</p> <p>タラの ピザ風焼き</p> <p>サラダ</p> <p>リポリータ (野菜と豆のスープ)</p> <p>ごはん</p> <p>579/25.8/2.3 689/30.4/2.7</p>	<p>20</p> <p>きくらげの 中華炒め</p> <p>とり肉の 北京ダック</p> <p>ごはん</p> <p>春雨スープ</p> <p>578/23.2/2.3 687/27.0/2.7</p>	<p>21</p> <p>アメリカン サラダ</p> <p>ジャンバラヤ</p> <p>とうにゅう 豆乳</p> <p>クラム チャウダー</p> <p>580/22.1/2.6 730/26.0/3.2</p>	<p>22</p> <p>ベークド ポテト &amp; ナッツ</p> <p>サーモンフライの オーロソース</p> <p>ごはん</p> <p>フォーリコール (キャベツのコンソメ煮)</p> <p>636/21.6/1.9 802/28.3/2.3</p>	<p>23</p> <p>かんてん 寒天</p> <p>りんごの カップケーキ</p> <p>サラダ</p> <p>スープカレー</p> <p>ごはんをいれて もいれます！</p> <p>680/23.7/2.0 814/27.1/2.2</p>
<p>26</p> <p>さつま芋の ごまあえ</p> <p>五目 たまごや 卵焼き</p> <p>ごはん</p> <p>わかめ スープ</p> <p>570/21.8/2.1 681/25.1/2.5</p>	<p>27</p> <p>小1～2年 1ひき 小3年～ 2ひき</p> <p>こんぶあえ</p> <p>ししゃもの カレーフライ</p> <p>ごはん</p> <p>煮しめ</p> <p>582/24.2/1.8 701/28.6/2.1</p>	<p>28</p> <p>りんご</p> <p>ツナ サラダ</p> <p>ソフトめん</p> <p>ミート ソース</p> <p>624/26.8/2.6 808/33.9/3.2</p>	<p>29</p> <p>たくあん あえ</p> <p>レバーの ごまみそあえ</p> <p>ごはん</p> <p>なめこ汁</p> <p>629/28.9/2.2 751/33.7/2.7</p>	<p>30</p> <p>ピリ辛 こんにゃく</p> <p>ひじき納豆</p> <p>ごはん</p> <p>タラの かすじる 粕汁</p> <p>558/25.2/2.1 666/29.2/2.9</p>



食卓は家族や友だちとのコミュニケーションの場です。大人も子ども、日頃の食事マナーをチェックしてみましょう。

## 食事中は楽しい話題にしよう



食事マナーは、人と楽しく食事をするために大切なことです。周りの人が不快になるような話は避けて、楽しくなる話題を選びましょう。



1/ 13(火)は、かしわざきの食育5か条献立！

## 「さかな、最近いつ食べた？」

ぶりは冬を代表する魚です。  
成長段階によって呼び名が変わる「出世魚」です。  
今回は、旬のぶりを油で揚げ、大根と一緒に甘じょっぱく煮ました。  
白いごはんによく合います。お楽しみに！



## 1月の給食目標

感謝して食べよう

大切な食事のあいさつ いただきます・ごちそうさま

日本には食事の前後のあいさつがあります。「いただきます」にも「ごちそうさま」にも食べ物の命や食事を用意するために



### いただきます

食べ物はもととも生きて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です。

わたしたちが毎日食べている給食には、調理員さん、農家の人、畜産や漁業

に携わる人、食材を運んでくれる運搬業の人など、たくさんの人の手が

関わっています。そして、毎日わたしたちの元へと給食が届けられているの

です。感謝の気持ちをもって給食をいただきましょう。



## 1月の食材料表

柏崎市北部地区学校給食共同調理場

日	曜	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	木	ぶた肉 とり肉	牛乳 かんてん	にんじん トマト ブロッコリー	にんにく たまねぎ しめじ キャベツ コーン	米 むぎ じゃがいも さとう いちごゼリー	油 デミグラスソース ハヤシルウ なまクリーム
9	金	とり肉 ぶた肉 だいす みそ あぶらあげ	牛乳	にんじん こまつな	ねぎ しょうが きりぼしだいこん きゅうり しいたけ はくさい ごぼう	米 パンこ かたくりこ さとう しらたまだんご	ごま
13	火	ぶり とうふ みそ だいす	牛乳 のり わかめ	にんじん さやいんげん こまつな	しょうが だいこん キャベツ コーン たまねぎ えのきたけ	米 かたくりこ さとう じゃがいも	油アーモンド
14	水	ぶた肉 だいす たまご とうふ とうにゅう みそ	牛乳 くきわかめ	にんじん さやいんげん チンゲンサイ	しょうが はくさい しめじ しらたき ねぎ みかん	米 むぎ さとう	ごま油
15	木	とり肉 ぶた肉 だいす みそ ぎょうざ	牛乳	こまつな にんじん にら	きりぼしだいこん にんにく しょうが たまねぎ だいこん しいたけ ねぎ	米 さとう かたくりこ	油 ごま ごま油
16	金	さば ハム ぶた肉 あぶらあげ だいす みそ	牛乳 ひじき	にんじん こまつな	ねぎ しょうが にんにく もやし きゅうり コーン はくさい えのきたけ	米 さとう じゃがいも	ごま油 ごま油
19	月	たら とうにゅう みそ ベーコン だいす ミックスビーンズ	牛乳 チーズ	ブロッコリー にんじん	たまねぎ カリフラワー きゅうり コーン にんにく キャベツ	米 じゃがいも マカロニ	オリーブ油 ノンエッグマヨネーズ 油
20	火	とり肉 あつあげ たまご ぶた肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ こまつな	しょうが きくらげ もやし はくさい えのきたけ	米 はちみつ さとう かたくりこ はるさめ	ごま油 油
21	水	ウィンナー ベーコン とり肉 あさり いんげんまめ とうにゅう	牛乳	にんじん ピーマン ブロッコリー	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり レモン汁	米 じゃがいも ポテトチップス	油 ホワイトルウ
22	木	サーモンフライ ぶた肉	牛乳	にんじん ブロッコリー	にんにく たまねぎ キャベツ	米 さとう じゃがいも	油 ノンエッグマヨネーズ オリーブ油アーモンド
23	金	とり肉 ツナ とうにゅう	牛乳 海藻 かんてん	にんじん かぼちゃ トマト さやいんげん	たまねぎ れんこん にんにく しょうが りんご だいこん きゅうり コーン	米 むぎ じゃがいも ホットケーキミックス さとう	油 カレールウ ごま油 乳不使用マーガリン
26	月	ぶた肉 たまご とうふ	牛乳 わかめ	さやいんげん こまつな にんじん	たまねぎ たけのこ しいたけ コーン もやし ねぎ	米 さとう さつまいも	油 ごま
27	火	とり肉 あぶらあげ	牛乳 ししゃも しおこんぶ	こまつな にんじん さやいんげん	もやし ごぼう しいたけ つきこん	米 こむぎこ パンこ さといも さとう かたくりこ	油
28	水	ぶた肉 だいす ツナ	牛乳	にんじん トマト こまつな	しょうが にんにく たまねぎ マッシュルーム セロリ キャベツ コーン りんご	ソフトめん さとう	油 ハヤシルウ
29	木	とり肉 レバー だいす みそ とうふ あぶらあげ	牛乳	にんじん	しょうが たくあん キャベツ きゅうり なめこ だいこん ねぎ	米 かたくりこ さとう	油 ごま
30	金	あぶらあげ なっとう ぶた肉 たら とうふ みそ だいす	牛乳 ひじき	のざわなづけ にんじん さやいんげん	たくあん れんこん つきこん しょうが はくさい ごぼう ねぎ	米 さとう じゃがいも	油

## ～1月は学校給食の誕生日～

今年は19日～23日に給食週間特別メニューが登場！

テーマは「応援しよう！冬季オリンピック」です。  
おたのしみに♪



給食が始まったのはいつから？

日本の学校給食は、山形県鶴岡町の私立忠愛小学校において、明治22年に無償で始まったとされています。その目的は、貧困児を救うためのものでした。