

2025年 1月 給食だより



あけましておめでとうございます。今年もみなさんが心身ともに健やかに成長できるよう、心のこもった安全でおいしい給食をお届けします。本年もよろしくお願いたします。

冬休みも終わり、3学期がスタートします。健康で充実した毎日を過ごせるよう、バランスの良い食事と、規則正しい生活で体調を整えましょう。

1月の給食目標 感謝の気持ちをもって食事をしよう

みなさんが毎日食べている食品は、もともと「命のある生き物」であり、それらの「命」をいただいて、私たちは食事をしています。

また、毎日の食事にはたくさんの人の手が掛けられています。どのような人たちの協力があって、私たちは給食を食べることができるのでしょうか？

給食を支えてくださる方たち

生産者さん
農家さんや酪農家さんは手間と愛情を込めて野菜や家畜を育てています。漁師さんは安全にたくさんの魚がとれるよう、天候などの情報収集がかかせません。

調理員さん
約600人分の給食を10人の調理員さんで作っています。午後は戻ってきた食器の洗浄や、清掃作業を行います。

運転手さん
できたての給食を、給食時間に間に合うよう、安全運転で届けます。

給食当番さん
みんなの給食を運んだり、盛り付けたりしてくれます。

お店屋さん
安全で新鮮な食材を仕入れて届けてくれます。

感謝の気持ちを伝えるには・・・



みなさんは、食事の前後に忘れずにあいさつができていますか？食事の時のあいさつ、「いただきます」、「ごちそうさま」は、命ある食べ物をいただくことや、食料や食事を作ってくださいる方々へ、感謝の気持ちを込めてという言葉です。心を込めてあいさつをすることが、感謝の気持ちを伝えることとなります。

1月の予定献立表

十日町学校給食センター

月	火	水	木	金
あけましておめでとうございます 	都合により、献立変更する場合があります。ご了承ください。	8 已年だいたい ハバロア 海藻サラダ ハヤシライス(ごはん)	9 野菜とハムのマリネ チキンカツトマトソース(チーズ入り) コシヒカリごはん 卵スープ	10 城之古菜のおひたし 赤魚の生姜ソースかけ ごはん スキージ
エネルギー kcal・たんぱく質g・塩分g 学校・学年・学級の欠食予定など		802 kcal・25.8g・3.0g	769 kcal・35.0g・2.6g	794 kcal・33.2g・2.6g
13 《成人の日》 	14 のりずあえ カップ納豆 ごはん おでん(ちくわ・さつま揚げ入り)	15 即席漬け ぶりカツ ごはん のっぺい汁	16 キャベツのさっぱりサラダ タンダリーチキン(ヨーグルト入り) ごはん ポトフ	17 なんばんマヨあえ れんこんつくね ごはん みぞれ汁
	742 kcal・30.7g・2.2g	807 kcal・37.1g・2.2g	790 kcal・35.9g・2.6g	808 kcal・30.3g・2.5g
中条中1・2年欠食				

全国学校給食週間 ～全国おいしいもの巡り～

20 ブロッコリーサラダ ピザポテトのチーズ焼き 中華めん みそラーメンスープ	21 ぜんまい和風ナムル 鮭の塩焼き ごはん きりたんぼ汁	22 なばなの辛子あえ 津ぎょうざ(ジャンボ餃子) ごはん 伊賀忍者鍋	23 黄金スイートポテト(バター・生クリーム・牛乳入り) わかめスープ 三食そぼろ丼(ごはん)	24 千切りキャベツ 配膳時にカツをカレーの上に載せてください。カツにソースをかけ、キャベツをカレーに乗せたら、ごーごーカレーの完成です！ ごーごーカレー(トンカツ・ごはん) 個包装ソース
860 kcal・33.4g・4.3g	779 kcal・34.5g・2.8g	776 kcal・30.1g・2.4g	877 kcal・32.6g・2.4g	853 kcal・27.2g・2.7g
十日町中1年欠食				
北海道	秋田県	三重県	新潟県(佐渡市)	石川県
27 みかん 枝豆ツナサラダ プルコギ丼(ごはん)	28 しょうゆフレンチ チーズオムレツ ごはん ポークビーンズ ふりかけ	29 茎わかめ金平 たらの大根おろしソース ごはん みそかき玉汁	30 「そば」は入っていません。 沖縄そば風春雨スープ 黒糖蒸しパン もずく丼(ごはん)	31 磯香あえ いかのねぎ塩焼き ごはん 芋煮鍋
827 kcal・31.2g・1.4g	837 kcal・30.6g・2.4g	780 kcal・33.5g・2.7g	862 kcal・29.2g・2.2g	774 kcal・38.3g・2.5g
へるっ塩メニュー				



橙(だいたい)

鏡餅(かがみもち)に乗せる「橙(だいたい)」について

「だいたい」は、何年も木に付いたまま落ちることなく、冬には橙色に色づき暖かくなるとまた青くなり再び冬になると橙色に色づくといったように繰り返すため、ひとつの木に何代もの実が一緒になることから、繁栄の象徴として昔から縁起物とされ、正月の飾りなどに利用されてきました。1/8(水)の給食では、「だいたい」を使用した「ハバロア」を提供します。

1月 使用食品一覧表

日	献立名	おもに体を作る食品		おもに体の調子を整える食品		おもにエネルギーになる食品	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群
		たんぱく質	無機質	色の濃い野菜	その他の野菜や果物	炭水化物	脂肪
8	ごはん					ごはん	
	ハヤシライス	豚肉		にんじん	玉ねぎ しめじ しょうが にんにく	じゃがいも	油 ルウ
	海藻サラダ	ハム	わか 赤ワサ 白彩のり	にんじん	キャベツ きゅうり	さとう	ごま油
	巳年だいたいババロア	豆乳			だいたい	さとう	
9	コシヒカリごはん					ごはん	
	チキンカツトマトソース	鶏肉 たまご	チーズ	パセリ トマト	玉ねぎ	さとう 薄力粉 パン粉	
	野菜とハムのマリネ	ハム		にんじん	キャベツ きゅうり レモン	さとう	油
	卵スープ	たまご		チンゲンサイ	玉ねぎ えのきだけ とうもろこし	じゃがいも かたくり粉	
10	ごはん					ごはん	
	赤魚の生姜ソースかけ	あかうお			玉ねぎ しょうが	かたくり粉 さとう	油
	城之古菜のおひたし			城之古菜 にんじん	もやし なめだけ		
	スキージ	豚肉 豆腐 みそ		にんじん	だいこん ごぼう こんにゃく ねぎ	さつまいも	
14	ごはん					ごはん	
	カップ納豆	納豆					
	のり酢あえ	鶏肉	のり	ほうれんそう にんじん	もやし キャベツ	さとう	
	おでん	がんも さつま揚げ ちくわ うすら卵		にんじん	だいこん こんにゃく	さといも	
15	コシヒカリごはん					ごはん	
	ぶりカツ	ぶり				さとう 薄力粉 パン粉	油
	即席漬け			にんじん	きゅうり キャベツ		
	のっぺい汁	鶏肉 焼き豆腐		にんじん きぬぎや	だいこん ごぼう こんにゃく	里芋 かたくり粉	
16	ごはん					ごはん	
	タンドリーチキン	鶏肉	ヨーグルト		しょうが にんにく		
	キャベツのさっぱりサラダ	ハム			キャベツ きゅうり もやし	さとう	オリーブ油
	ポトフ	ウインナー		にんじん パセリ	玉ねぎ だいこん キャベツ	じゃがいも	
17	ごはん					ごはん	
	れんこんつくね	豚肉 鶏肉 たまご	ひじき		れんこん ねぎ	かたくり粉 さとう	
	なんばんマヨあえ	ハム	みそ	ごまつな にんじん かぐらなんばん	キャベツ とうもろこし	さとう	ノンエッグマヨネーズ 油
	みぞれ汁	豆腐 みそ		にんじん	えのきだけ なめこ ごぼう だいこん ねぎ しょうが		
20	中華めん					中華めん	
	みそラーメンスープ	豚肉 みそ		にんじん いら	キャベツ もやし とうもろこし ねぎ しょうが にんにく	さとう	油 ごま油 ラー油
	ピザポテトのチーズ焼き	ベーコン	チーズ	にんじん パセリ 青ピーマン	玉ねぎ にんにく	じゃがいも パン粉	油
	ブロッコリーサラダ			ブロッコリー にんじん	キャベツ とうもろこし		油
21	ごはん					ごはん	
	鮭の塩焼き	さけ					
	ぜんまい和風ナムル			ほうれんそう にんじん	ぜんまい にんにく もやし	さとう	油 ごま油
	きりたんぼ汁	鶏肉		にんじん 水菜	しらたき まいだけ ごぼう だいこん ねぎ	きりたんぼ	
22	コシヒカリごはん					ごはん	
	津餃子	豚肉		いら	玉ねぎ キャベツ にんにく しょうが	かたくり粉 薄力粉 ぎょうざ皮	ごま油 油
	なばなの辛子あえ			かきな にんじん	キャベツ きゅうり	さとう	
	伊賀忍者鍋	豚肉 豆腐 みそ		にんじん	はくさい しいたけ だけのこ ねぎ にんにく しょうが	里芋	

十日町学校給食センター

日	献立名	おもに体を作る食品		おもに体の調子を整える食品		おもにエネルギーになる食品	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群
		たんぱく質	無機質	色の濃い野菜	その他の野菜や果物	炭水化物	脂肪
23	ごはん					ごはん	
	三色そばろ丼の具	豚肉 鶏肉 大豆 たまご			しょうが 枝豆	さとう	油
	わかめスープ	ベーコン 豆腐	わかめ	にんじん チンゲンサイ	ねぎ		
	黄金スウィートポテト	たまご	牛乳 生クリーム			さつま芋 さとう	バター
24	ごはん					ごはん	
	ごーごーカレー	豚肉 鶏肉		にんじん トマト	玉ねぎ しょうが にんにく		油 ルウ
	トンカツ 個包装ソース	豚肉				パン粉	油
	千切りキャベツ				キャベツ きゅうり		
27	ごはん					ごはん	
	ブルコギ丼の具	豚肉		にんじん いら	玉ねぎ エリンギ だけのこ にんにく りんご	さとう かたくり粉	油 ごま油
	枝豆ツナサラダ	ツナ			枝豆 キャベツ きゅうり とうもろこし	さとう	油
	みかん				みかん		
28	ごはん					ごはん	
	ふりかけ			トマト かぼちゃ ほうれんそう	たまねぎ	米 じゃがいも さとう	
	チーズオムレツ	たまご	チーズ			さとう	油
	しょうゆフレンチ	ハム		ほうれんそう	キャベツ もやし		油
29	ポークビーンズ	豚肉 大豆		にんじん パセリ トマト	玉ねぎ にんにく	じゃがいも さとう	油
	コシヒカリごはん					ごはん	
	たらの大根おろしソース	たら			だいこん レモン	かたくり粉	油
	莖わかめ金平	鶏肉	わかめ	にんじん いんげん	ごぼう こんにゃく	さとう	ごま油
30	みそかき玉汁	豆腐 たまご みそ		にんじん	はくさい ねぎ	さといも	
	ごはん					ごはん	
	もずく丼の具	豚肉	もずく	にんじん ごまつな	玉ねぎ とうもろこし しょうが にんにく	さとう かたくり粉	油 ごま油
	沖縄そば風春雨スープ	豚肉		にんじん	だけのこ もやし ねぎ	はるさめ	
31	黒糖蒸しパン	豆乳				黒糖 薄力粉	油
	ごはん					ごはん	
	いかのねぎ塩焼き	いか			にんにく ねぎ		ごま油
	磯香あえ		のり	ほうれんそう	キャベツ きゅうり		ごま油
芋煮鍋	豚肉 厚揚げ		にんじん	しらたき はくさい ねぎ	里芋 さとう	油	

※200mlの牛乳が毎日つきます。牛乳は2群の無機質に分類されます。

※こんにゃくは芋類ですが、体内の働きから4群の「その他の野菜や果物」に分類しています。