

1月 給食だより

小千谷市学校給食センター
2025年、1月

今月のめあて 感謝して食べよう!



1月24日~30日は
全国学校給食週間



学校給食の始まりは?
学校給食は、明治22年(1889年)に山形県鶴岡町(現在の鶴岡市)の私立忠愛小学校で、お弁当を持ってくることのできない子どもたちのために始まりました。献立は塩さけ、おにぎり、漬物といわれています。その後、全国各地に広まりました。

学校給食の役割は?
現在の学校給食は、栄養バランスのとれた食事、成長期にある子どもたちの健全な成長を支え、食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるために重要な役割をはたしています。

1月20日~24日は、学校給食週間特別メニューです!

今年の学校給食週間のテーマは...

「祝 市制70周年 知ろう! 食べよう! うんめえ~おぢやの宝」

おぢやの宝を美味しく食べよう!!

20日(月) おぢやの宝①コシヒカリ
小千谷市は、日本一美味しいお米「魚沼産コシヒカリ」の産地です。独特の甘みと粘りのある食感、小千谷が誇る食の宝です。



21日(火) おぢやの宝②四尺玉花火
片貝まつりで打ち上げられる世界最大級の「四尺玉花火」が夜空に大輪の花を咲かせます。



22日(水) おぢやの宝③小千谷縮
小千谷には約1,200年前から麻織物の文化が受け継がれてきました。国の重要無形文化財とユネスコ無形文化遺産に登録されています。



23日(木) おぢやの宝④錦鯉
小千谷市は「錦鯉発祥の地」です。「泳ぐ宝石」として海外からも注目を浴びる錦鯉です。



24日(金) おぢやの宝⑤鉄工業
小千谷市には鉄工分野で高い技術力をもつ企業が多くあります。その技術力に国内だけでなく世界から注目をあつめています。



月	火	水	木	金				
<p>January</p> <p>↑牛乳のマークです。 *都合により、献立の内容を一部変更することがあります。ご了承ください。 小:1粒/たんぱく質/塩分量 中:1粒/たんぱく質/塩分量 大:1粒/たんぱく質/塩分量</p>	<p>今月の小千谷産</p> <p>今月は、 お米、白菜、パツ、大根、ねぎ、人参、水菜が小千谷産です。</p>	<p>あけましておめでとうございます。 今年も安全安心の給食を提供できるようがんばります!</p>	<p>令和7年も良い年になりますように!</p>	<p>ように!</p>				
<p>学校給食には多くの人が関わっています。</p> <p>感謝の気持ちをもって食べよう!</p> <p>いつもありがとうございます!</p> <p>後片付けとごみの分別きれいに! きれいに!</p>	<p>8</p> <p>みかん</p> <p>カラフルに肉みそ(ごはん)</p> <p>肉団子スープ</p> <p>682kcal/22.7g/2.5g 809kcal/26.2g/2.8g 824kcal/26.8g/2.8g</p>	<p>9</p> <p>おからサラダ</p> <p>赤魚のみそ焼き</p> <p>ごはん</p> <p>すき焼き風煮</p> <p>731kcal/32.5g/2.4g 844kcal/35.8g/2.8g 769kcal/36.4g/2.8g</p>	<p>10</p> <p>煮菜</p> <p>れんこんメンチカツ</p> <p>ごはん</p> <p>雪見汁</p> <p>686kcal/27.0g/3.0g 803kcal/31.1g/3.8g 828kcal/31.7g/3.8g</p>	<p>13</p> <p>成人の日</p> <p>海菜サラダ</p> <p>鶏のから揚げ</p> <p>ごはん</p> <p>沢煮焼</p> <p>基準値 650kcal/26.8g/2.0g未満 基準値 817kcal/33.7g/2.5g未満 基準値 883kcal/36.4g/2.5g未満</p>	<p>14</p> <p>東小千谷中リクエスト</p> <p>納豆和え</p> <p>ウィンナー入り卵焼き</p> <p>ごはん</p> <p>どさんこみそ汁</p> <p>725kcal/28.8g/2.9g 873kcal/33.9g/3.7g 898kcal/34.5g/3.7g</p>	<p>15</p> <p>フルーツ和え</p> <p>浅漬け</p> <p>ごはん</p> <p>さつまいもカレー(麦ごはん)</p> <p>647kcal/26.8g/2.3g 759kcal/29.1g/2.5g 784kcal/29.7g/2.5g</p>	<p>16</p> <p>フルーツ和え</p> <p>浅漬け</p> <p>ごはん</p> <p>さつまいもカレー(麦ごはん)</p> <p>679kcal/30.1g/3.5g 796kcal/35.3g/4.3g 796kcal/35.3g/4.3g</p>	<p>17</p> <p>チョコレギ</p> <p>ポーク焼売(2個)</p> <p>ごはん</p> <p>マーボー豆腐</p> <p>654kcal/26.5g/2.5g 779kcal/31.3g/3.1g 804kcal/31.9g/3.1g</p>
<p>小千谷市の学校給食週間テーマ「祝 市制70周年 知ろう! 食べよう! うんめえ~おぢやの宝」</p>								
<p>20</p> <p>小千谷の宝① ★コシヒカリ</p> <p>切干大根とツナのサラダ</p> <p>セルフおにぎり(ごはん)</p> <p>のっぺ汁</p> <p>市制70周年記念のり</p> <p>657kcal/27.0g/2.4g 789kcal/32.1g/3.0g 814kcal/32.7g/3.0g</p>	<p>21</p> <p>小千谷の宝② ★四尺玉花火</p> <p>四尺玉ゼリー</p> <p>花火丼(豚の生姜焼き)(ごはん)</p> <p>花火汁</p> <p>743kcal/23.7g/2.5g 875kcal/27.8g/3.1g 900kcal/28.4g/3.1g</p>	<p>22</p> <p>小千谷の宝③ ★小千谷縮</p> <p>雪さらし和え</p> <p>おぢやチチミ</p> <p>ごはん</p> <p>布のり入り豚汁</p> <p>643kcal/26.6g/2.0g 763kcal/30.8g/2.3g 788kcal/31.4g/2.3g</p>	<p>23</p> <p>小千谷の宝④ ★錦鯉</p> <p>紙袋に入れましょう</p> <p>柿の種のシーザーサラダ</p> <p>いちごジャムマールリン</p> <p>ポトフ</p> <p>錦鯉トースト</p> <p>676kcal/24.7g/2.2g 811kcal/29.3g/2.5g 811kcal/29.3g/2.5g</p>	<p>24</p> <p>小千谷の宝⑤ ★鉄工業</p> <p>ひじきと水菜の鉄工揚げ</p> <p>レバーの鉄工揚げ</p> <p>ごはん</p> <p>卵スープ</p> <p>685kcal/25.9g/1.7g 814kcal/30.3g/1.9g 834kcal/32.1g/1.9g</p>				
<p>27</p> <p>東小千谷中リクエスト</p> <p>のりず和え</p> <p>ハンバーグ</p> <p>わかめごはん</p> <p>ABCスープ</p> <p>675kcal/26.0g/2.1g 810kcal/30.7g/2.6g 835kcal/31.3g/2.6g</p>	<p>28</p> <p>フレッシュサラダ</p> <p>さばのみそ煮</p> <p>ごはん</p> <p>みそわんたん汁</p> <p>641kcal/24.7g/2.5g 741kcal/28.1g/2.9g 766kcal/28.7g/2.9g</p>	<p>29</p> <p>みかん</p> <p>お豆とじゃこのサラダ</p> <p>ごはん</p> <p>かぼちゃのクリームスープ</p> <p>668kcal/25.3g/2.0g 803kcal/30.0g/2.6g 828kcal/30.6g/2.6g</p>	<p>30</p> <p>磯マヨ和え</p> <p>信田煮</p> <p>山菜汁</p> <p>大麦めん</p> <p>668kcal/25.3g/2.0g 803kcal/30.0g/2.6g 828kcal/30.6g/2.6g</p>	<p>31</p> <p>茎わかめのきんぴら</p> <p>鶏肉の薬味ソース</p> <p>ごはん</p> <p>なめこ汁</p> <p>736kcal/33.8g/2.7g</p>				

※後日、「学校給食週間特別号」が出ます。

1月の食品表



きゅう こんだて しよくさい
急な献立・食材の
変更もあります。
ご了承ください。

日	曜	＜赤＞からだをつくる食品		＜緑＞からだの調子をととのえる食品		＜黄＞からだのエネルギーになる食品	
		1群（肉、魚、卵、豆等）	2群（乳、海藻、小魚等）	3群（緑黄色野菜）	4群（淡色野菜、果物、きのこ等）	5群（穀類、いも類、砂糖等）	6群（あぶら）
8	水	豚肉、鶏肉、豆腐	牛乳	にんじん、ピーマン、チンゲン菜	玉ねぎ、もやし、きくらげ、しょうが、にんにくはくさい、えのき、みかん、エリンギ	ごはん、マロニー 砂糖、片栗粉	油
9	木	赤魚、ハム、おから、豚肉 豆腐	牛乳	にんじん、春菊	玉ねぎ、しょうが、コーン、きゅうり、キャベツ はくさい、もやし、ねぎ、えのき、こんにゃく	ごはん、砂糖 ノイグ マネーズ	油
10	金	豚肉、油揚げ、打ち豆	牛乳	にんじん、野沢菜漬け	れんこん、玉ねぎ、ごぼう、まいたけ、だいこん ねぎ	ごはん、きりたんぼ、パン粉 さといも	油
14	火	鶏肉、ツナ、豆腐、かまぼこ	牛乳、わかめ、昆布	にんじん、水菜	しょうが、もやし、きゅうり、コーン、たけのこ ごぼう、こんにゃく、えのき	ごはん、片栗粉、米粉、砂糖	油
15	水	鶏卵、ウインナー、納豆 豚肉	牛乳、のり	にんじん、野沢菜漬け、チンゲン菜	たくあん、キャベツ、えのき、玉ねぎ、もやし コーン、メンマ	ごはん、砂糖	油
16	木	豚肉、大豆	牛乳、スキムミルク 塩昆布	にんじん、グリーンピース、トマト	玉ねぎ、しょうが、にんにく、マッシュルーム キャベツ、きゅうり、パイン缶、黄桃缶、みかん缶	麦ごはん、アセロラジュレ カクテルゼリー	油 カレールウ（乳使用）
17	金	豚肉、生揚げ、大豆	牛乳、わかめ、ちりめん のり	にんじん、にら	ねぎ、にんにく、しょうが、たけのこ、玉ねぎ キャベツ、きゅうり、コーン、しいたけ	ごはん、砂糖、片栗粉 しゅうまい皮	油
20	月	鮭、鶏肉、かまぼこ、ツナ	牛乳、のり	にんじん、小松菜、きぬさや	切干だいこん、もやし、ごぼう、こんにゃく、しいたけ	ごはん、さといも、甘酒、片栗粉	油
21	火	豚肉、生揚げ、かまぼこ	牛乳	にんじん、ピーマン	切干だいこん、もやし、キャベツ、しめじ、しょうが にんにく、コーン、えのき、こんにゃく	ごはん、砂糖、片栗粉 カクテルゼリー、ナタデココ	油
22	水	豚肉、ツナ、豆腐	牛乳、ふのり	にんじん	ねぎ、こんにゃく、キャベツ、コーン、ごぼう だいこん、えのき、ねぎ	ごはん、じゃがいも、砂糖 片栗粉、米粉	油
23	木	豚肉、ウインナー、鶏肉	牛乳	にんじん	キャベツ、きゅうり、コーン、セロリ、だいこん 玉ねぎ	食パン、いちごジャム 柿の種、じゃがいも	油、マーガリン （乳不使用）
24	金	豚レバー、鶏肉、ハム 鶏卵、豆腐、なると	牛乳、ひじき	にんじん、いんげん、水菜	しょうが、きゅうり、キャベツ、コーン、えのき 玉ねぎ、きくらげ	ごはん、砂糖、さつまいも 片栗粉	油
27	月	豚肉、豆乳、ツナ、ウインナー	牛乳、のり	にんじん、ほうれん草、パセリ	玉ねぎ、もやし、玉ねぎ、セロリ、コーン	ごはん、砂糖、パン粉 じゃがいも、マカロニ	油
28	火	さば、ツナ、豚肉、豆腐 かまぼこ	牛乳	にんじん、水菜	しょうが、きゅうり、キャベツ、みかん缶 たけのこ、玉ねぎ	ごはん、砂糖、ワンタン	油
29	水	ウインナー、ツナ、大豆、ハム 鶏肉、ベーコン、豆乳	牛乳、ちりめん	にんじん、ブロッコリー、かぼちゃ	玉ねぎ、マッシュルーム、コーン、えだまめ、にんにく キャベツ、みかん	ごはん、砂糖	油、マーガリン （乳不使用） 杓付焼酎（乳不使用）
30	木	豚肉、なると、油揚げ かまぼこ、鶏肉、かつお節	牛乳、のり	にんじん、水菜、小松菜	玉ねぎ、えのき、ねぎ、わらび、ふき、みずな（山菜） もやし	大麦めん、砂糖 ノイグ マネーズ	油
31	金	鶏肉、さつま揚げ、油揚げ 豆腐	牛乳、茎わかめ	にんじん、いんげん、小松菜	しょうが、ねぎ、こんにゃく、ごぼう、なめこ だいこん	ごはん、砂糖、じゃがいも	油