

# 論食だより

小千谷市学校給食センター 2025年. 1月

## 



### 1月24日~30日は 全国学校給食週間



#### がっこうきゅうしょく の始まりは?

がっこうきゅうしょく めいじ 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、 型が 栄養バランスのとれた食事 で、成長期にある子どもたち の健やかな成長を支え、食 関する正しい知識 のぞ 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・・・・!

おぢやの宝を美味しく食べよう!



「祝 市制70周年 知ろう!食べよう!うんめぇ~おぢやの宝」

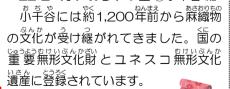
20日(月) おぢやの宝 ①コシヒカリ がする。 小千谷市は、日本一美味しいお米「魚沼産 コシヒカリ」の産地です。独特の替みと続り のある食感は、小千谷が誇る食の宝です。



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

> 小手谷市には鉄工分野で驚い 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 葉めています。



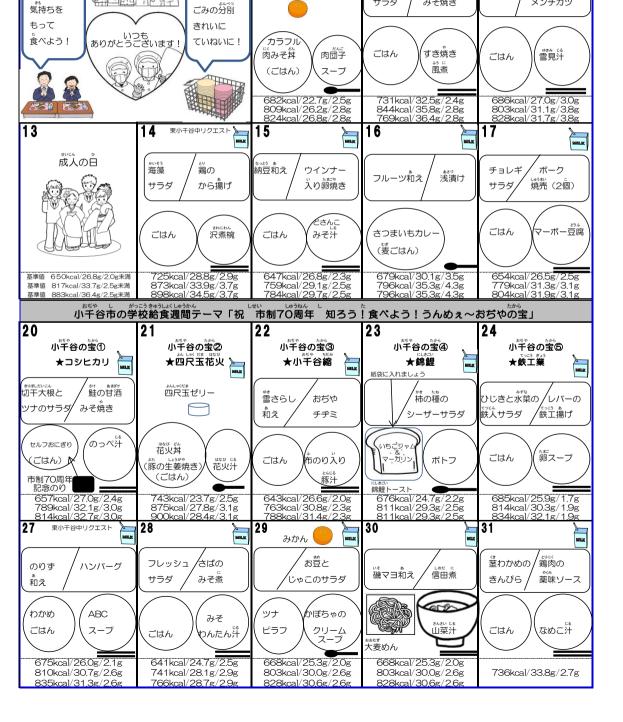
22日(水) おぢやの 宝 ③小千谷 縮



23日(木) おぢやの宝④錦鯉 が 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 ちゅうもく あ にしきごい 注 日を浴びる綿 鯉です。







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!

おから

サラダ

みかん

あかうお 赤魚の

みそ焼き

令和7年も良い年になります

ように!

れんこん

メンチカツ

今月の小千谷産

<sup>こんげつ</sup> 今日は.

お米.白菜.キャバツ

大根.ねぎ、人参、水菜

あとかたづ 後片付けと

が小千谷産です。

January

. 0

、都合により、献立の内容を

-部変更する ことがありま

す。 ご了承ください。 小: エネルギー/たんぱく質/塩分 中: エネルギー/たんぱく質/塩分

学校給食には多くの人が関わっています。

生乳のマークです。

感謝の









きゅう こかだて ・ 食 材 の 変更もあります。 ご了承ください。

			, , ,			***************************************	*****
В	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	
	唯	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	油 ノンエック゛マヨネース゛
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、きりたんぽ、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) 切(い)(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	油 ノンエッグマヨネーズ
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