

給食だより

とおかまちしかわにしがっこうきゅうしょくセンター
十日町市川西学校給食センター

2026年 1月

給食週間特別号

… 全国学校給食週間 …

ふるさと♥とおかまち ~十日町の魅力再発見!~

とおかまちし 歴史、文化、産業、自然の宝庫です。

給食を通して、十日町の宝物について学びましょう。

だいち めぐ
大地の恵み



じょうもん
縄文



とおかまち

でんとうぎょうじ
伝統行事



しなのがわ
信濃川

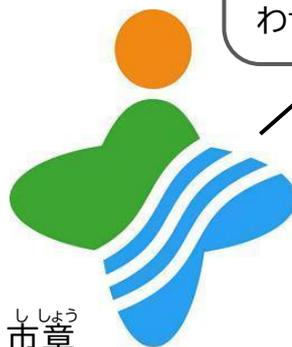


市章のデザインは、十日町の「十」の字を温かみのある人の姿に重ね合わせたイメージです。

しまいとし
姉妹都市



市章



市の花
「ユリ」



市の木「ブナ」



26日(月)

- とおかまちカレー
- 地場もん しょうゆフレンチ
- フルーツゼリー
- 牛乳



★妻有ポークや城之古菜
など、十日町ならではの
食べ物が登場するよ。

きれいな水と澄んだ空気の中で育てたお米と旬の野菜。春の山の恵み、冬を越すための保存食。十日町には全国に誇れるおいしいものがたくさんあります。地域の食材を知り、そのおいしさを味わいましょう。

27日(火)

- 黒米入りご飯
- 焼き栗コロッケ
- ごまひたし
- 縄文鍋風スープ
- 牛乳



十日町市では、国宝に指定された火焰型土器群が発掘された笹山遺跡をはじめ、縄文時代の遺跡が多数発掘されています。縄文の人々は、何を食べて、どんな暮らしをしていたのでしょうか。縄文時代から食べられていたという食材を紹介します。

28日(水)

- ご飯
- チキンカチャトーラ(チキンのトマト煮)
- イタリアンサラダ
- ミルファンティ(チーズ風味の卵スープ)
- 牛乳

コモ市はイタリアの北部、ミラノの近くにある伝統あるリゾート地です。十日町市とは同じ絹製品の産地であることをきっかけに「姉妹都市」となりました。イタリア料理らしいカラフルなランチを味わいましょう。



29日(木)

- ご飯
- 鮭のみそ焼き
- ゴロゴロサラダ
- みぞれ汁
- 牛乳

宮中取水ダムでは
稚魚の放流が行
われています。



信濃川は、新潟県と長野県にまたがって流れる日本一長い川です。昔は、鮭やサクラマスなどが群れをなし、川魚も盛んでした。

いろいろな豆を川原の石に見立てた「ゴロゴロサラダ」と「みぞれ汁」で信濃川の冬景色を表します。

30日(金)

- ご飯
- 厚揚げのすみぬり(黒ごまソース)
- 赤・黄・緑の三色ひたし
- 甘酒豚汁
- 牛乳



毎年1月に諏訪町で開催される「節季市」と松之山地域の伝統行事「むこ投げとすみぬり」にちなんだ料理です。節季市で縁起物として売られるチンコロの色付けには、赤・黄・緑の三色の食紅が使われ、それぞれの色に願いが込められています。

1	2		3 C	
4 D		5		
		A		6
	7		8	
9 B			10	

クロスワードパズル

A	B	C	D

きゅうしょく
給食をもりもり
た
食べよう！！

<タテのカギ>

- 外は緑色、切ると赤色の夏の果物といえば？
そと みどりいろ き あかいろ なつくだもの
- 秋の果物で、そこにあるのに「ない」といわれる果物は？
あきくだもの くだもの
- 日本には、春・夏・秋・冬と季節ごとにおいしい食べ物があります
にほん はる なつ あき ふゆ きせつ たもの
- 野菜や果物などを売っているお店
やさい くだもの う みせ
- 3月3日は桃の〇〇〇、5月5日は端午の〇〇〇です
もも たんご
- 給食では、何十〇〇グラムもの野菜を毎日使っています
きゅうしょく なんじゅつ やさい まいにちつか
- 赤に似た色のこと 〇〇しょうが、〇〇鮭
あかに いる ざけ

<ヨコのカギ>

- あさりを食べるとたまにジョリツとします
た りょうり つか ちょうみりょう うみ
- 料理によく使う調味料で、海でとれます
や あき
- 〇〇〇〇いも～♪焼きたて～♪ 秋になるといいにおいが・・・
はる ふゆ
- 春にも冬にもおいしくて、トンカツに添える野菜
はる ふゆ そ やさい
- 食べ物の働きは「赤・黄・緑」の〇〇で分けられます
たもの はたら あか き みどり わ
- 大豆には体をつくる働きがあるので「畑の〇〇」ともよばれます
だいず からだ はたら はたけ



きゅうしょく
給食センタークイズのこたえ Q1:② Q2:② Q3:③ Q4:③ Q5:① Q6:② Q7:③ Q8:①

きゅうしょく 給食センタークイズ



Q1 調理員さんは何をしているのでしょうか？



- ① ペンキを塗っている
- ② ホコリを取っている
- ③ マッサージをしている

ねんちゃく
粘着ローラー

Q2 調理員さんは何をしているのでしょうか？



- ① つめを研いでいる
- ② つめの間を洗っている
- ③ マッサージをしている

つめブラシ

Q3 調理員さんはどこまで洗うのでしょうか？



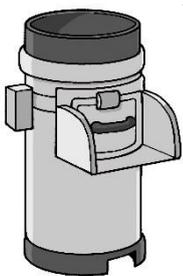
- ① 指先だけ
- ② 手のひらだけ
- ③ 指先からひじまで

Q4 給食センターでは「野菜」を何回洗うのでしょうか？



- ① 水をかえて1回
- ② 水をかえて2回
- ③ 水をかえて3回

Q5 これは何をする機械でしょうか？



★ピーラーという名前だよ

- ① じゃがいもの皮をむく
- ② じゃがいもの芽をとる
- ③ じゃがいもを切る

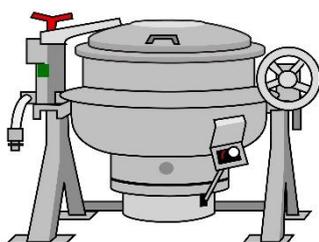
Q6 これは何をする道具でしょうか？



- ① パンを焼く
- ② 材料を混ぜる
- ③ 野菜を洗う

Q7 この機械の名前は何でしょうか？

みそ汁やカレーをつくる機械です



★ハンドルを回すと
くるくると回転するよ

- ① みそ汁ロボット
- ② カレーマシーン
- ③ 回転釜

Q8 温度計で何を計っているのでしょうか？



- ① 温度
- ② 時間
- ③ 塩分

クロスワードパズルのこたえ

お・い・し・い