



令和7年度

1月 きゅうしょくだより ①

一ノ木戸小学校調理場
TEL (33) 7253
FAX (33) 7263

あけましておめでとうございます

今年も子どもたちの心と体の栄養を満たすおいしい給食をお届けできるよう、職員一同、力を合わせてがんばります。

寒さに負けない食事をしよう

「栄養バランスのよい食事」そして、「適度な運動」「十分な睡眠」も心がけましょう。

手には見えない
よこれがいっぱい！石けんで手をきれいに
洗うことが大切です。
・食事の前
・トイレの後
・外から帰ってきた後
必ず手を洗いましょう。

野菜・果物を食べて、体の抵抗力を高めよう！

色のこい野菜



色のうすい野菜・果物



カロテン（ビタミンA）が多く、のどや鼻の粘膜を強くし、ウイルスの侵入を防いでくれます。

ビタミンCが多く、ウイルスの活動をおさえる免疫機能を高め、風邪などの病気の回復を早めます。

たんぱく質をしっかり
とて体力をつけよう！

体をつくる大切な栄養素です。体をじっくり温める働きがあります。肉、魚、卵、豆製品から、まんべんなくとることも大切です。

体を温める食べ物や
料理法を活用しよう！

なべ、温かい汁物



香辛料など



油



なべや温かい汁物、香辛料などで体を温めましょう。また、油は少ない量で大きなエネルギーになり、体を温めてくれます。とりすぎには気をつけましょう。

郷土料理紹介①

「のっぺ」

里芋・にんじんなど季節の野菜をしょうゆやみりんで薄味に仕立てて作ります。

大勢の人気が集まる、お正月や冠婚葬祭には欠かせない新潟を代表する郷土料理です。

給食では汁を増やし「のっぺい汁」として登場します。



月	火	水	木	金
こんだて	1月の三条産品 こめ キャベツ ぶたにく	基準 副菜(ふくさい) 主菜(しゅさい) 主食(しゅしょく) 副菜(ふくさい) 体を成長させるものになる食品 体のちょうどいととのえる食品 体をうごかすエネルギーのものになる食品	今月の給食の予定 8日(木) 第二中 給食開始 9日(金) 一ノ木戸小 給食開始 8 のりナッツサラダ ごはん はくさいのみそしる 8 のりナッツサラダ ごはん はくさいのみそしる	8 のりナッツサラダ かいうんハンバーグ ごはん はくさいのみそしる 9 れんこんうめマヨあえ ごはん のつべいじる 9 れんこんうめマヨあえ ごはん のつべいじる お正月献立
エネルギー たんぱく質 塩分	小 633 kcal 小 20.6~31.8 g 小 2 g 中 830 kcal 中 27.0~41.6 g 中 2.5 g未満	小 - kcal 小 - g 小 - g 中 815 kcal 中 36.1 g 中 2.7 g	小 627 kcal 小 25.7 g 小 2.1 g 中 747 kcal 中 29.8 g 中 2.4 g	小 627 kcal 小 25.7 g 小 2.1 g 中 747 kcal 中 29.8 g 中 2.4 g
あか みどり き	小 699 kcal 小 23.8 g 小 2.2 g 中 810 kcal 中 27.4 g 中 2.7 g	小 596 kcal 小 22.6 g 小 1.8 g 中 700 kcal 中 25.9 g 中 2.1 g	小 688 kcal 小 30.2 g 小 2.2 g 中 844 kcal 中 36.2 g 中 2.8 g	小 605 kcal 小 23.2 g 小 2.5 g 中 707 kcal 中 26.3 g 中 3 g
エネルギー たんぱく質 塩分	小 596 kcal 小 22.6 g 小 1.8 g 中 700 kcal 中 25.9 g 中 2.1 g	小 688 kcal 小 30.2 g 小 2.2 g 中 844 kcal 中 36.2 g 中 2.8 g	小 688 kcal 小 30.2 g 小 2.2 g 中 844 kcal 中 36.2 g 中 2.8 g	小 605 kcal 小 23.2 g 小 2.5 g 中 707 kcal 中 26.3 g 中 3 g
あか みどり き	小 596 kcal 小 22.6 g 小 1.8 g 中 700 kcal 中 25.9 g 中 2.1 g	小 688 kcal 小 30.2 g 小 2.2 g 中 844 kcal 中 36.2 g 中 2.8 g	小 688 kcal 小 30.2 g 小 2.2 g 中 844 kcal 中 36.2 g 中 2.8 g	小 605 kcal 小 23.2 g 小 2.5 g 中 707 kcal 中 26.3 g 中 3 g
こんだて	郷土料理紹介② 「煮葉」 秋に収穫し塩漬けにした 菜っ葉（主にたいたい葉）を、 塩出して煮て食べる、雪 国新潟の冬の常備菜です。	13 なっとうのこさいあえ ごはん ABCスープ 14 ひじきのいりに ごはん トマトちゃんこなべ 15 ミルクデザート ごまツナじゃこサラダ ごめごめん ミートソース 16 みかん わかめのちゅうかあえ ごはん あさりいり ちゅうかあんかけ どんのぐ	13 なっとうのこさいあえ ごはん ABCスープ 14 ひじきのいりに ごはん トマトちゃんこなべ 15 ミルクデザート ごまツナじゃこサラダ ごめごめん ミートソース 16 みかん わかめのちゅうかあえ ごはん あさりいり ちゅうかあんかけ どんのぐ	13 なっとうのこさいあえ ごはん ABCスープ 14 ひじきのいりに ごはん トマトちゃんこなべ 15 ミルクデザート ごまツナじゃこサラダ ごめごめん ミートソース 16 みかん わかめのちゅうかあえ ごはん あさりいり ちゅうかあんかけ どんのぐ
エネルギー たんぱく質 塩分	小 596 kcal 小 22.6 g 小 1.8 g 中 700 kcal 中 25.9 g 中 2.1 g	小 688 kcal 小 30.2 g 小 2.2 g 中 844 kcal 中 36.2 g 中 2.8 g	小 688 kcal 小 30.2 g 小 2.2 g 中 844 kcal 中 36.2 g 中 2.8 g	小 605 kcal 小 23.2 g 小 2.5 g 中 707 kcal 中 26.3 g 中 3 g
あか みどり き	小 596 kcal 小 22.6 g 小 1.8 g 中 700 kcal 中 25.9 g 中 2.1 g	小 688 kcal 小 30.2 g 小 2.2 g 中 844 kcal 中 36.2 g 中 2.8 g	小 688 kcal 小 30.2 g 小 2.2 g 中 844 kcal 中 36.2 g 中 2.8 g	小 605 kcal 小 23.2 g 小 2.5 g 中 707 kcal 中 26.3 g 中 3 g

★エネルギー・たんぱく質・塩分の表示は、左側が小学校、右側が中学校です。

都合により献立の一部が変更になる場合があります。



給食だよりは三条市ホームページの「子育て・教育」→「学校」→「学校給食」から、ご覧になれます。



令和7年度

1月 きゅうしょくだより ②

1月19日(月)~23日(金) 学校給食週間です

一ノ木戸小学校調理場
TEL (33) 7253
FAX (33) 7263

学校給食は、明治22(1889)年、山形県鶴岡市で
昼食をもってこられない子どもたちに、おにぎりと漬物を
用意したことが始まりです。

その後、全国に広まりましたが、戦争で実施できなく
なってしました。



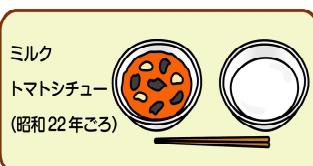
戦争後、食料不足で苦しむ子どもたちのために、
昭和21(1946)年12月24日に海外からの
給食用物資の寄贈を受けて、翌年の1月に学校給食
が再開されました。この日を「学校給食感謝の日」と
しましたが、その後、冬休みと重ならない1月24日をふくむ1週間を
「学校給食週間」とすることにしました。

昭和100年
なつかしの給食メニュー

テーマは

昭和の学校給食のあゆみ

支援物資による学校給食の再開



バラエティー豊かな献立内容に



昭和から 平成・令和へ



給食は「生きた教材」として、正しい食生活を身につけるなどの目標を持って提供しています。

三条市では、平成元年から、地元産コシヒカリを給食で提供しています。

油や塩分の摂りすぎに気をつけ、カルシウム・鉄・ビタミン・食物せんいなどが不足しないように工夫し、バランスのよい献立を提供しています。

昭和100年 なつかしの給食メニュー				
こんだて	19 しおもみ ぶたにくのハワイアン	20 マカロニサラダ あじフライソースかけ	21 きりざい さけのやきづけ	22 ヒビンバ(ナムル) ヒビンバ(にくいため)
給食週間	昭和20~30年代	昭和30~40年代	昭和50~60年代	昭和60年~
エネルギー	小 679 kcal 中 811 kcal	小 576 kcal 中 709 kcal	小 631 kcal 中 744 kcal	小 606 kcal 中 713 kcal
たんぱく質	小 26.3 g 中 31 g	小 24.3 g 中 28.8 g	小 33.4 g 中 39.1 g	小 25 g 中 28.8 g
塩分	小 2.1 g 中 2.4 g	小 3 g 中 3.4 g	小 2.4 g 中 3 g	小 2.2 g 中 2.7 g
あか	ぶたにく ぎゅうにゅう	あじフライ とうふ わかめ ぎゅうにゅう	さけ なつとう ぶたにく とうふ みそ	ぶたにく とりにく みそ ぎゅうにゅう
みどり	キヤベツ ぎゅうり しょうが バインアップル にんじん たまねぎ にんくりんご クリンビース	きゅうり しょうが キヤベツ たまねぎ にんじん どうもろこし だいこん えのきたけ ねぎ	にんじん たくあん のざわなづけ ごぼう だいこん こんにゃく ねぎ	にんじん たまねぎ しょうが にんくりんご ぼうれんそう もやし にんじん キヤベツ にら ねぎ きくらげ
き	ごはん あぶら かたくり さとう じゃがいも こむぎこ	パン あぶら さとう マカロニ ノンエッグマヨネーズ	ごはん かたくり さとう ごま さつまいも もやし	ごはん あぶら さとう ごまあぶら ごま ワタウチのかわ
こんだて	26 ぎりほしだいこんのソースいいため 牛乳 19日 食育の日 ぶりカツ	27 かふうあえ あつあげのにくみそいため	28 キャロットサラダ オムレツのケチャップソース	29 かぶのこんぶづけ さばのしおやき
エネルギー	小 697 kcal 中 830 kcal	小 606 kcal 中 717 kcal	小 602 kcal 中 718 kcal	小 631 kcal 中 749 kcal
たんぱく質	小 28.6 g 中 33.5 g	小 22.2 g 中 25.3 g	小 23.1 g 中 26.6 g	小 25 g 中 29.1 g
塩分	小 2.4 g 中 2.8 g	小 2.2 g 中 2.9 g	小 2.4 g 中 2.9 g	小 2.7 g 中 3.1 g
あか	ぶりカツ ぶたにく あおのり あぶらあげ こうやどうふ みそ ぎゅうにゅう	あつあげ ぶたにく みそ ベーコン ぎゅうにゅう	オムレツ ソース とりにく とうにゅう ぎゅうにゅう	カバ こんぶ とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう
みどり	にんじん キヤベツ ビーマン ぎりほしだいこん まいたけ こまつな	チンゲンサイ たまねぎ しいたけ たけのこ にんじん しょうが きゅうり キヤベツ にんじん もやし きくらげ こまつな	とうもろこし にんじん キヤベツ ぼうれんそう だいこん はくさい しめじ ブロッコリー	かぶ きゅうり にんじん キヤベツ たくあん だいこん はくさい こんにゃく ねぎ
き	ごはん あぶら さとう さつまいも ラー油 はるさめ	ごはん あぶら さとう かたくり ごまあぶら ラー油 はるさめ	ごはん さとう あぶら じゃがいも ホワイトル ラー油 はるさめ	ごはん トック ごはん じゅうが コーンスープ

都合により献立の一部が変更になる場合があります。



★エネルギー・たんぱく質・塩分の表示は、左側が小学校、右側が中学校です。

給食だよりは三条市ホームページの 子育て・教育 → 学校 → 「学校給食」から、ご覧になれます。