



令和7年度

1月 きゅうしよくだより ①

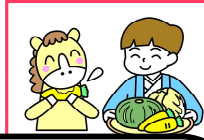
一ノ戸小学校調理場
TEL (33) 7253
FAX (33) 7263

あけましておめでとうございます

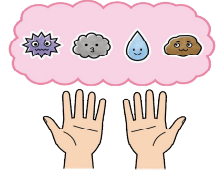
今年も子どもたちの心と体の栄養を満たすおいしい給食をお届けできるように、職員一同、力を合わせてがんばります。

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

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

色のうすい野菜・果物

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って体力をつけよう！

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」

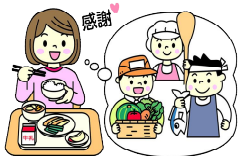
里芋・にんじんなど季節の野菜をしょうゆやみりんなどで薄味に仕立てて作ります。大勢の人が集まる、お正月や冠婚葬祭には欠かせない新潟を代表する郷土料理です。給食では汁を増やし「のっぺい汁」として登場します。

月		火	水	木	金
こんだて	1月の三条産品	今日の給食の予定		8	9
	こめ キャベツ ぶたにく	8日（木）第二中 給食開始 9日（金）一ノ戸小 給食開始		のりナッツサラダ かいうんハンバーグ ごはん はくさいのみそ汁	れんこんうめマヨあえ にんじんのごんぶに ごはん のっぺいじる
	エネルギー たんぱく質 塩分	小 633 kcal 中 830 kcal 小 23.8 g 中 27.4 g 小 2.2 g 中 2.7 g		小 - kcal 中 815 kcal 小 - g 中 36.1 g 小 - g 中 2.7 g	小 627 kcal 中 747 kcal 小 25.7 g 中 29.8 g 小 2.1 g 中 2.4 g
	あか みどり き	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。		ぶたにくとうにゅう ツナ のりとうふ みそあぶらあげ ぎゅうにゅう たまねぎ れんこん えだまめ こまつな キャベツ にんじん はくさい ねぎ	にんじんのこんぶに とりく かまぼこ ぎゅうにゅう れんこん キャベツ とうもろこし うめぼし にんじん たけのこ しいたけ こんにゃく しいたけ さやえんどう
		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。		ごはん パンこ くり さとう アーモンド さといも	ごはん ごま ノンエッグマヨネーズ さといも
こんだて	郷土料理紹介②	13	14	15	16
	「煮菜」 秋に収穫し塩漬けにした菜っ葉（主にだい菜）を、塩出して煮て食べる、雪国新潟の冬の常備菜です。	なつとうのごさいあえ とりのからあげ いちごクレープ ごはん ABCスープ	ひじきのいりに だしまきたまご ごはん トマトちゃんこなべ	ミルクデザート こまつナじゃこサラダ こめこめん ミートソース	みかん わかめのちゅうかあえ ごはん あさりのちゅうかあえ
	エネルギー たんぱく質 塩分	小 699 kcal 中 810 kcal 小 23.8 g 中 27.4 g 小 2.2 g 中 2.7 g	小 596 kcal 中 700 kcal 小 22.6 g 中 25.9 g 小 1.8 g 中 2.1 g	小 688 kcal 中 844 kcal 小 30.2 g 中 36.2 g 小 2.2 g 中 2.8 g	小 605 kcal 中 707 kcal 小 23.2 g 中 26.3 g 小 2.5 g 中 3 g
	あか みどり き	とくに ひじき なつとう ベーコン ぎゅうにゅう にんじん ちくわ こんにゃく きんぴら しょうが しょうが しょうが しょうが	だしまきたまご ひじき あぶらあげ にくだんごとうふ ぎゅうにゅう たまねぎ トマト しめじ しょうが にんにく	ぶたにく だいす ツナ ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう たまねぎ にんにく しょうが にんじん マッシュルーム トマト キャベツ こまつな	ぶたにく なると あさり わかめ ハム ぎゅうにゅう たけのこ はくさい たまねぎ にんじん こまつな しょうが にんにく キャベツ きゅうり みかん
		ごはん かたりに こめ あぶら ごま じゃがいも マカロニ デザート	ごはん あぶら さとう	こめこめん あぶら ハヤシルウ さとう デザート	ごはん あぶら さとう ごまあぶら かたりに ごま

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。



令和7年度

1月 きゅうしょくだより ②

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

1月19日(月)～23日(金) 学校給食週間です

学校給食は、明治22(1889)年、山形県鶴岡市で
昼食をもってこ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
なっていました。



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。



テーマは

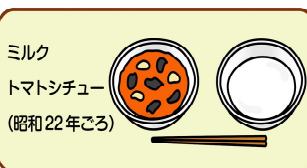
昭和100年 なつかしの給食メニュー

今年度は、昭和100年を祝い、昭和に親しまれた給食メニューが
登場します。また、給食週間中は次の取組を行います。お楽しみに！

- ①昭和の給食メニューを放送で紹介
- ②掲示資料で、昭和の給食メニュー(写真入り)と
昭和の出来事を紹介

昭和の学校給食のあゆみ

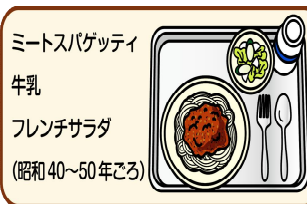
支援物資による学校給食の再開



昭和から 平成・令和へ



バラエティー豊かな献立内容に



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				
19	20	21	22	23
しおもみ ふたにくのハワイアン ごはん なつかしの カレーシチュー	マカロニサラダ あじフライソースがけ ごはん わかめ スープ	きりざい さけのやきづけ ごはん スキーじる	ビビンバ(ナムル) とビビンバ(にくいため) ごはん みそワッタン スープ	りんご ブロッコリーサラダ ごはん ポークカレー
給食週間 昭和20～30年代	給食週間 昭和30～40年代	給食週間 昭和50～60年代	給食週間 昭和60年～	給食週間 昭和52年 米飯給食開始
エネルギー 小 679 kcal 中 811 kcal たんぱく質 小 26.3 g 中 31 g 塩分 小 2.1 g 中 2.4 g	エネルギー 小 576 kcal 中 709 kcal たんぱく質 小 24.3 g 中 28.8 g 塩分 小 3 g 中 3.4 g	エネルギー 小 631 kcal 中 744 kcal たんぱく質 小 33.4 g 中 39.1 g 塩分 小 2.4 g 中 3 g	エネルギー 小 606 kcal 中 713 kcal たんぱく質 小 25 g 中 28.8 g 塩分 小 2.2 g 中 2.7 g	エネルギー 小 620 kcal 中 725 kcal たんぱく質 小 20.6 g 中 23.8 g 塩分 小 1.7 g 中 2.3 g
あか ふたにく ぎゅうにゅう	あか あじフライ どうふ わかめ ぎゅうにゅう	あか さけ なつとう ふたにく どうふ みそ ぎゅうにゅう	あか ふたにく とりにく みそ ぎゅうにゅう	あか ふたにく ツナ ぎゅうにゅう
みどり キャベツ きゅうり しょうが バインアップル たんじん たまねぎ にんにく りんご グリンピース	みどり きゅうり しょうが キャベツ たまねぎ にんにく どうもろこし だいこん えのきたけ ねぎ	みどり にんじん たくあん のさわなづけ ごぼう だいこん こんにやく ねぎ	みどり ぜんまい しいたけ たけのこ にんにく しょうが ほうれんそう もやし にんじん キャベツ たら ねぎ きくらげ	みどり にんじん たまねぎ しょうが にんにく りんご ブロッコリー キャベツ どうもろこし
き ごはん あぶら かたくりこ さとう じゃがいも こむぎ	き パン あぶら さとう マカロニ ソンeggマヨネーズ	き ごはん かたくりこ さとう ごま さつまいも	き ごはん あぶら さとう ごまあぶら ごま ワッタンのかわ	き ごはん じゃがいも あぶら カレールー
26	27	28	29	30
きりぼし ふたにくのソースいため ごはん さつまいもと さつまの みそじる	かふうあえ あつあけのにくみそいため ごはん はるさめ スープ	キャロットサラダ オムレツのゲチャップソース ごはん ふゆやさい の クリームに	かぶのこんぶづけ さばのしおやき ごはん トックいり わふうじる	のりずあえ レバーとポテトのあけに ごはん ちゅうか コンスープ
給食の日・旬を食べよう献立				
エネルギー 小 697 kcal 中 830 kcal たんぱく質 小 28.6 g 中 33.5 g 塩分 小 2.4 g 中 2.8 g	エネルギー 小 606 kcal 中 717 kcal たんぱく質 小 22.2 g 中 25.3 g 塩分 小 2.2 g 中 2.9 g	エネルギー 小 602 kcal 中 718 kcal たんぱく質 小 23.1 g 中 26.6 g 塩分 小 2.4 g 中 2.9 g	エネルギー 小 631 kcal 中 749 kcal たんぱく質 小 25 g 中 29.1 g 塩分 小 2.7 g 中 3.1 g	エネルギー 小 651 kcal 中 771 kcal たんぱく質 小 28.9 g 中 33.7 g 塩分 小 2.2 g 中 2.6 g
あか ぶりカツ ふたにく あおのり あぶらあげ こうやどうふ みそ ぎゅうにゅう	あか あつあけ ふたにく みそ ペーコン ぎゅうにゅう	あか オムレツ ツナ とりにく どうにゅう ぎゅうにゅう	あか さば こんぶ とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう	あか とりにく ふたにくレバー ツナ のり どうふ ぎゅうにゅう
みどり たんじん キャベツ ピーマン きりぼしだいこん まいたけ こまつな	みどり チンゲンサイ たまねぎ しいたけ たけのこ にんにく しょうが きゅうり キャベツ にんじん もやし きくらげ こまつな	みどり どうもろこし にんじん キャベツ ほうれんそう たまねぎ はくさい しめじ ブロッコリー	みどり かぶ きゅうり にんじん キャベツ たくあん だいこん はくさい こんにやく ねぎ	みどり しょうが ほうれんそう もやし キャベツ どうもろこし にんじん こまつな たまねぎ
き ごはん あぶら さとう さつまいも	き ごはん あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら ラー油 はるさめ	き ごはん さとう あぶら じゃがいも ホウワイトウ	き ごはん トック	き ごはん じゃがいも かたくりこ こめ あぶら さとう ごまあぶら

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。