



令和7年度

1月 きゅうしょくだより ①

大崎学園調理場
TEL (38) 3113
FAX (38) 3133

あけましておめでとうございます

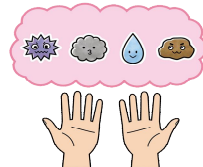
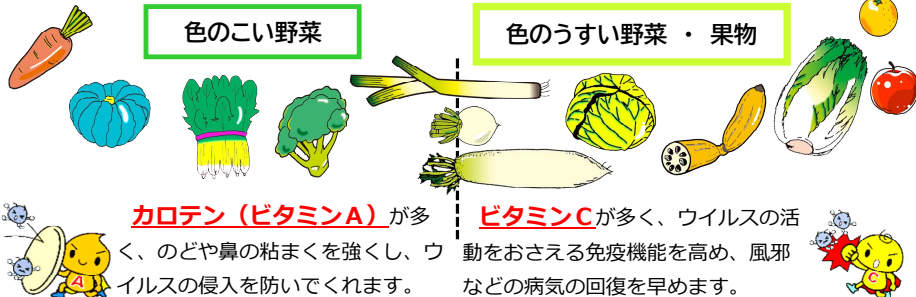
今年も子どもたちの心と体の栄養を満たすおいしい給食をお届けできるように、職員一同、力を合わせてがんばります。

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！

野菜・果物を食べて、体の抵抗力を高めよう！



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。

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。

	月	火	水	木	金
こんだて	1月の三条産品	基準	郷土料理紹介①	8	9
エネルギー					
たんぱく質					
塩分					
あか					
みどり					
き					
こんだて	郷土料理紹介	13	14	14	16
エネルギー					
たんぱく質					
塩分					
あか					
みどり					
き					

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。

★エネルギー・たんぱく質・塩分の表示は、左側が前期課程、右側が後期課程です。



令和7年度

1月 きゅうしよくだより ②

大崎学園調理場
TEL (38)3113
FAX (38)3133

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
昼食をもってこれられない子どもたちに、おにぎりや漬物を
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。



昭和100年 なつかしの給食メニュー

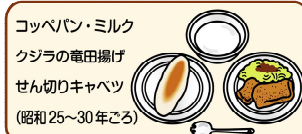
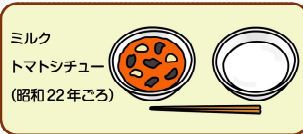
テーマは

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



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、地産産物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付け、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	せんキャベツ ぶたにくのハワイアン		牛乳	20	きりざい さけのやきづけ		牛乳	21	キムチ スープ		牛乳	22	きりぼしだいこんのやさそばいため 新100日は 食育の日 ぶりカツどん		牛乳	23	みかん キャベツとチーズのABCサラダ		牛乳				
	ごはん		カレー シチュー		ごはん		スキ じる		ピビンバ(おぎごはん、 にくみそ、ナムル)			ごはん		さんじょう キャベツと くるまふの みそしる		チキンカレー ・おぎごはん								
	給食週間 昭和20～30年代 懐かしメニュー					昭和50～60年代 郷土料理					昭和60年～ 外国の料理					平成～(食育の日・旬を食べよう献立)					昭和52年 米飯給食開始			
	エネルギー 前期 684 kcal 後期 805 kcal					前期 670 kcal 後期 790 kcal					前期 671 kcal 後期 789 kcal					前期 678 kcal 後期 804 kcal					前期 675 kcal 後期 776 kcal			
たんぱく質	前期 26 g 後期 29.8 g					前期 31.3 g 後期 36.5 g					前期 28.2 g 後期 32 g					前期 27.1 g 後期 31.5 g					前期 23.7 g 後期 27.1 g			
塩分	前期 2 g 後期 2.3 g					前期 3.1 g 後期 3.6 g					前期 2.4 g 後期 3.1 g					前期 2 g 後期 2.4 g					前期 2.5 g 後期 3.1 g			
あか	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく					ぎゅうにゅう さけ なっとう ぶたにく どうふ みそ					ぎゅうにゅう とりにく ぎゅうにく どうふ みそ ヨーグルト					ぎゅうにゅう ぶり とりにく あおのり みそ					ぎゅうにゅう とりにく チーズ ツナ			
みどり	バイン キャベツ にんじん たまねぎ りんご グリンピース					のさななづけ たくあん にんじん だいこん ごぼう しいたけ つきこん ねぎ					ぜんまい しいたけ たけのこ きりぼしだいこん ほうれんそう りょくどうもやし にんじん だいこん はくさいキムチ ねぎ					きりぼしだいこん キャベツ にんじん ビーマン ねぎ こまつな					たまねぎ にんじん キャベツ こまつな とうもろこし レモン みかん			
き	こめ かたくりこ あぶら さとう じゃがいも はくりきこ					こめ あぶら ごま さつまいも					こめ おおむぎ あぶら さとう ごま はるさめ					こめ はくりきこ パンこ あぶら さとう くるまふ					こめ おおむぎ じゃがいも あぶら ルウ マカロニ			
こんだて	26	ポテトサラダ とりのなんばんやき		牛乳	27	りんごのごとことに だいざとアーモンドのナグ		牛乳	28	きりこぶに レバーといもものしょうゆバター		牛乳	29	あぶらあげのごますあえ さばのカレーやき		牛乳	30	ゆかりあえ あつやきたまご		牛乳				
	ごはん		だいこんの みそしる		さんじょうこむぎ いりコッペ		はくさいの シチュー		ごはん		いしかり じる		ごはん		ゆきみ じる		ごはん		にくみそ おでん					
	エネルギー 前期 638 kcal 後期 777 kcal					前期 621 kcal 後期 765 kcal					前期 677 kcal 後期 796 kcal					前期 654 kcal 後期 808 kcal					前期 613 kcal 後期 724 kcal			
	たんぱく質 前期 24.4 g 後期 29.8 g					前期 27.1 g 後期 32.5 g					前期 24.7 g 後期 28.1 g					前期 24.8 g 後期 30.7 g					前期 25.3 g 後期 29 g			
塩分	前期 1.9 g 後期 2.4 g					前期 2.2 g 後期 2.9 g					前期 2.3 g 後期 2.9 g					前期 2.2 g 後期 2.8 g					前期 2.2 g 後期 2.5 g			
あか	ぎゅうにゅう とりにく ツナ ヨーグルト あぶらあげ みそ					ぎゅうにゅう だいざ わかめ ツナ とりにく					ぎゅうにゅう ぶたレバー さつまあげ こんぶ さけ みそ					ぎゅうにゅう さば あぶらあげ					ぎゅうにゅう たまご こんぶ ちくわ がんもどき とりにく みそ			
みどり	ねぎ にんじん たまねぎ とうもろこし きゅうり だいこん					キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ はくさい ぶなしめじ ブロッコリー りんご レモン					にんじん ごぼう しいたけ しらたき だいこん つきこん ねぎ					りょくどうもやし ほうれんそう にんじん なめこ えのきたけ ねぎ みずな だいこん					はくさい にんじん きゅうり だいこん こんにゃく			
き	こめ さとう ごま じゃがいも ノンエッグマヨネーズ					パン アーモンド さとう あぶら じゃがいも バター ルウ					こめ かたくりこ あぶら いももち バター さとう じゃがいも					こめ さとう あぶら さしらたまご					こめ さといも あぶら さとう かたくりこ			

★エネルギー・たんぱく質・塩分の表示は、左側が前期課程、右側が後期課程です。

都合により献立の一部が変更になる場合があります。