



あけましておめでとうございます

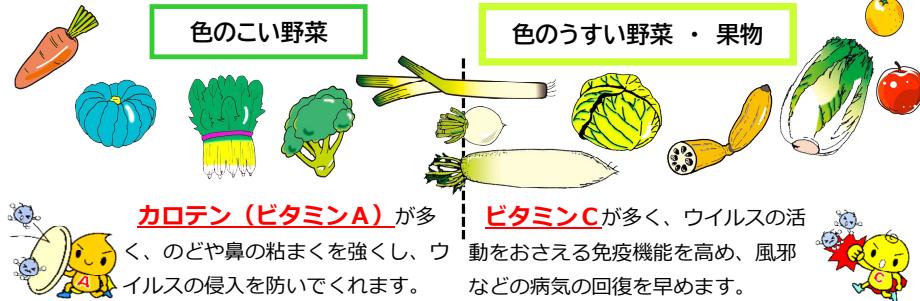
今年も子どもたちの心と体の栄養を満たすおいしい給食をお届けできるように、職員一同、力を合わせてがんばります。

## 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！



- ・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				
エネルギー たんぱく質 塩分	こめ	副菜(ふくさい) 牛乳 主菜(しゅさい)	「のっべ」	8			
あか	キヤベツ	主食(しゅしょく) 副菜(ふくさい)	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作ります。	ミルクゼリー 牛乳 きりぼししたいこんごまじゃこサラダ			
みどり		前期 633 kcal 前期 25.6 g 前期 2 g 後期 830 kcal 後期 27.0 g 後期 2.5 g 未満	人勢の人が集まる、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。	ふわふわたまごどん (むぎごはん)			
き		体を成長させるものになる食品	給食では汁を増やし「のっべい汁」として登場します。	前期 608 kcal 前期 23.6 g 前期 2.1 g 後期 719 kcal 後期 27 g 後期 2.6 g g			
こんだて	郷土料理紹介	体のちゅうしきととのえる食品		前期 626 kcal 前期 28.4 g 前期 2.9 g 後期 765 kcal 後期 34 g 後期 3.9 g g			
エネルギー たんぱく質 塩分	秋に収穫し塩漬けにした葉うつ葉(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。	体をうごかすエネルギーのもとになる食品	ぎゅうにゅう りににく どうふ たまご ツナ キャンディめんじゅこ	ぎゅうにゅう ぶたにく あさり なると こんぶ ゆしゅまい			
あか		13 なんばんみそやあえ 牛乳 にしんのこぶに ごはん ぞうに	たまねぎ にんじん チンゲンサイ しいたけ きりぼししたいこん きゅうり キャベツ	しょうが セロリー にんじん たまねぎ キャベツ りよどうもしや たけのこ きくらげ うもろこし はくさい			
みどり		14 わしよくのうまみサラダ 牛乳 しおからあげ ごはん なめこのみそしる	こめ おむぎ あぶら かたくりこ ごま さとう ゼリー	めん かたくりこ ごま ホットケーキミックス あぶら			
き		14 さといもとさつまいものごまあえ 牛乳 さけのしおこうじやき ごもく しょゆう おこわ すまじる	16 こまつナムル いかのオニオンソース ごはん みそバター にくじやが				
こんだて	「煮葉」	前期 675 kcal 前期 26.3 g 前期 2.4 g 後期 800 kcal 後期 30.6 g 後期 2.9 g お正月献立	前期 631 kcal 前期 25.2 g 前期 1.9 g 後期 778 kcal 後期 31 g 後期 2.4 g 前期 640 kcal 前期 27.5 g 前期 2.9 g 後期 769 kcal 後期 33.9 g 後期 3.5 g 前期 667 kcal 前期 29 g 前期 1.9 g 後期 796 kcal 後期 35.4 g 後期 2.2 g g	ぎゅうにゅう にしん ひじき ツナ みそ あぶらあげ さけ	ぎゅうにゅう りににく のり かつおぶし どうふ みそ	ぎゅうにゅう ゆう ひじき あぶらあげ さけ みそ とうふ こんぶ	ぎゅうにゅう いか ぶたにく みそ
エネルギー たんぱく質 塩分		れんこん きゅうり にんじん だいこん こんにゃく こまつな	キャベツ こまつな にんじん なめこ ねぎ	にんじん こまつな えのきたけ ねぎ しいたけ	たまねぎ こまつな にんじん りょくどうもしや しらたき ねぎ		
あか		こめ さとう ノンエッグマヨネーズ もち	こめ かたくりこ あぶら さとう さといも	こめ さとう ごま さといも さつまいも ノンエッグマヨネーズ	こめ かたくりこ あぶら さとう ごま ジャガイモ バター		
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。



★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。

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

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。

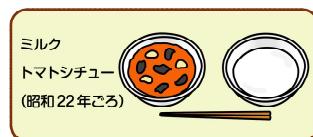
昭和100年  
なつかしの給食メニュー

テーマは

## 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



今年度は、昭和100年を祝し、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・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 昭和20～30年代 懐かしメニュー		20 昭和50～60年代 郷土料理		21 昭和60年～ 外国料理		22 昭和52年 米飯給食開始			
	前期	後期	前期	後期	前期	後期				
エネルギー	684 kcal	805 kcal	670 kcal	790 kcal	671 kcal	789 kcal	678 kcal			
たんぱく質	26 g	29.8 g	31.3 g	36.5 g	28.2 g	32 g	27.1 g			
塩分	2 g	2.3 g	3.1 g	3.6 g	2.4 g	3.1 g	2.9 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 とりにく チーズ ツナ			
み ど り	パイン キャベツ にんじん たまねぎ リンゴ グリンピース		のざわなづけ たかあん 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 きりほしらいたん ほれんそう りょくどうもやし にんじん だいこん はくさいきみつ ねぎ		たまねぎ にんじん キャベツ こまつな どうもろこし レモン みかん			
き	こめ かたりこ あぶら さとう じゃがいも はくらりこ		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 おおむぎ じゃがいも あぶら ルウ マカロニ			
こ ん だ て	26	ポテサラダ 牛乳 とりのなんばんやき	27	りんごのことことに 牛乳 だいじとアーモンドのサラダ	28	きりこぶに 牛乳 レバーといもものしょうゆバター	29	あぶらあげのごますあえ 牛乳 さばのカレーやき	30	ゆかりあえ 牛乳 あつやきたまご にくみそをのせる
エネルギー	638 kcal	777 kcal	621 kcal	765 kcal	677 kcal	796 kcal	654 kcal	808 kcal	613 kcal	724 kcal
たんぱく質	24.4 g	29.8 g	27.1 g	32.5 g	24.7 g	28.1 g	24.8 g	30.7 g	25.3 g	29 g
塩分	1.9 g	2.4 g	2.2 g	2.9 g	2.3 g	2.9 g	2.2 g	2.8 g	2.2 g	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 だいだい わかめ ツナ とりにく		ぎゅうにゅう ぶたレバー さまあげ 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 どうもろこし 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 リンゴ 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 ほれんそう にんじん なめこ えのきだけ 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 ごま しらたまもち		こめ さといも あぶら さとう かたりこ	

★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。