



令和7年度

## 1月 きゅうしょくだより ①

嵐南学校給食共同調理場  
TEL (33) 8618  
FAX (33) 9031

あけましておめでとうございます

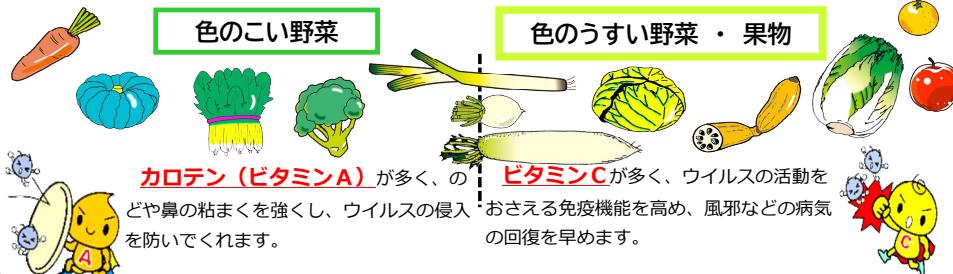
今年も子どもたちの心と体の栄養を満たすおいしい給食をお届けできるように、職員一同、力を合わせてがんばります。

## 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」も心掛けましょう。

手には見えない  
よこれかいっぱい！

## 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。

郷土料理紹介①  
「のっべ」

里芋・にんじんなど季節の野菜をしようゆやみりん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「のっべい汁」として登場します。



月	火	水	木	金
こんだて	<b>1月の三条産品</b> こめ キャベツ ふたにく	<b>基準</b> 副菜(ふくさい) 牛乳 主菜(しゅさい) 主食(しゅしょく) 副菜(ふくさい)	<b>今月の給食の予定</b> 8日(木)月岡小・中学校 開始 9日(金)西鶴田小・井栗小・ 旭小・保内小学校 開始 19日(月)西鶴田小 なし 29日(木)月岡小1・2年 なし	8 あぶらあげのごますあえ 牛乳 ししゃものたつたあげ2ひき ごはん じゃがいものそぼろに
エネルギー たんぱく質 塩分	小 633 kcal 小 20.6~31.8g 小 2 g 中 830 kcal 中 27.0~41.6g 中 2.5 g未満	小 687 kcal 小 25.7 g 小 1.8 g	中 798 kcal 中 28.5 g 中 2.1 g	中 902 kcal 中 35.9 g 中 2.8 g
あか みどり き	体を成長させるもとになる食品 体のちようしをととのえる食品 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 ししゃも あぶらあげ ぶたにく ほれんそう もやし にんじん たまねぎ しらき しいたけ ブロッコリー しょうが こめ かたくり あぶら さとう ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう さば みそ とりにく れんこん にんじん こんにゃく いんげん たいこん こまつな ねぎ こめ かたくり ごま さつまいも	ぎゅうにゅう さば みそ とりにく れんこん にんじん こんにゃく いんげん たいこん こまつな ねぎ こめ かたくり ごま さつまいも
こんだて	<b>郷土料理紹介② 「煮菜」</b> 秋に収穫し塩漬けにした 菜っ葉(主にたい菜)を塩 出しして煮て食べる雪国新 潟の冬の常備菜です。	13 れんこんうめマヨあえ 牛乳 にしんのこんぶに ごはん のっべいじる お正月献立	14 ひじきのいりに 牛乳 だしまきたまご ルレクチエゼリー ごはん トマト ちゃんこなべ	15 ゆかりあえ 牛乳 とりのからあげ わかめ ごはん なめこのみそしる 西鶴田小学校 リクエスト
エネルギー たんぱく質 塩分	小 634 kcal 小 25.8 g 小 2 g	小 614 kcal 小 24.2 g 小 2 g	小 718 kcal 小 28.1 g 中 2.2 g	小 760 kcal 中 28.3 g 中 3 g
あか みどり き	ぎゅうにゅう にしん こんぶ とりにく れんこん キャベツ コーン うめ にんじん たけのこ しいたけ きぬさや こんにゃく こめ さとう ノンエッグマヨネーズ ごま さといも	ぎゅうにゅう たまご ひじき あぶらあげ ごぼう にんじん しらき たまねぎ はくさい トマト えのきだけ しょうが こめ さとう あぶら かたくり ごまあぶら ゼリー	ぎゅうにゅう わかめ とりにく しょうが キャベツ きゅうり にんじん なめこ たいこん ねぎ こめ かたくり じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ とりにく にんじん たまねぎ セロリ バセリ しょうが にんにく マッシュルーム トマト こまつな コーン ごめこめん ハヤシルウ ホワイトウ ごむぎこ かたくり 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。



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、左側が小学校、右側が中学校です。



令和7年度

## 1月 きゅうしょくだより ②

嵐南学校給食共同調理場  
TEL (33) 8618  
FAX (33) 9031

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。



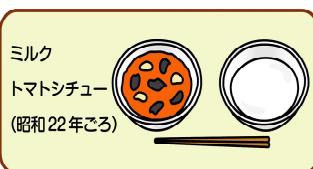
戦争後、食料不足で苦しむ子どもたちのために、  
昭和21（1946）年12月24日に海外からの  
給食用物資の寄贈を受けて、翌年の1月に学校給食  
が再開されました。この日を「学校給食感謝の日」と  
しましたが、その後、冬休みと重ならない1月24日をふくむ1週間を  
「学校給食週間」とすることにしました。

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		20		21		22		23													
	牛乳	ぶたにくのハワイアン	牛乳	マカロニサラダ	牛乳	あじフライソースかけ	牛乳	りんご	牛乳	きりざい	牛乳	ビビンバ(ナムル)	牛乳	ビビンバ(にくいため)								
昭和20~30年代										昭和60年代												
エネルギー	小 671 kcal	中 826 kcal	小 592 kcal	中 735 kcal	小 620 kcal	中 735 kcal	小 651 kcal	中 756 kcal	小 669 kcal	中 793 kcal	小 624 kcal	中 756 kcal	小 669 kcal	中 793 kcal								
たんぱく質	小 24 g	中 30.3 g	小 24.6 g	中 29.8 g	小 30.2 g	中 35.9 g	小 25.5 g	中 29.2 g	小 22.4 g	中 25.9 g	小 21.6 g	中 27.1 g	小 22.4 g	中 25.9 g								
塩分	小 2.6 g	中 3.0 g	小 2.7 g	中 3.3 g	小 2.6 g	中 3.1 g	小 2.1 g	中 2.5 g	小 2.4 g	中 2.7 g	小 2.1 g	中 2.5 g										
あ か み ど り	ぎゅうにゅう ぶたにく こんぶ	ぎゅうにゅう あじ わかめ	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう さけ なっとう ぶたにく	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう ぶたにく ごぼう たいこん	ぎゅうにゅう ぶたにく ごぼう たいこん	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう ぶたにく ごぼう たいこん										
き	パン トマト しょうが キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ にんにく りんご グリーンピース	しょうが きゅうり キャベツ たまねぎ にんじん コーン だいこん えのきたけ ねぎ	にんじん たまねぎ トマト しょうが にんじん コーン だいこん キャベツ ねぎ	のざわな にんじん ごぼう たいこん ねぎ にんにく ぶたにく とうふ	のざわな にんじん ごぼう たいこん ねぎ にんにく ぶたにく とうふ	せんまい たけのこ たまねぎ しょうが にんにく はうれんそう もやし キャベツ にんにく ねぎ きらげ	せんまい たけのこ たまねぎ しょうが にんじん ごぼう たいこん ねぎ にんにく ぶたにく とうふ	せんまい たけのこ たまねぎ しょうが にんじん ごぼう たいこん ねぎ にんにく ぶたにく とうふ	せんまい たけのこ たまねぎ しょうが にんじん ごぼう たいこん ねぎ にんにく ぶたにく とうふ	せんまい たけのこ たまねぎ しょうが にんじん ごぼう たいこん ねぎ にんにく ぶたにく とうふ	せんまい たけのこ たまねぎ しょうが にんじん ごぼう たいこん ねぎ にんにく ぶたにく とうふ	せんまい たけのこ たまねぎ しょうが にんじん ごぼう たいこん ねぎ にんにく ぶたにく とうふ	せんまい たけのこ たまねぎ しょうが にんじん ごぼう たいこん ねぎ にんにく ぶたにく とうふ	せんまい たけのこ たまねぎ しょうが にんじん ごぼう たいこん ねぎ にんにく ぶたにく とうふ	せんまい たけのこ たまねぎ しょうが にんじん ごぼう たいこん ねぎ にんにく ぶたにく とうふ	せんまい たけのこ たまねぎ しょうが にんじん ごぼう たいこん ねぎ にんにく ぶたにく とうふ	せんまい たけのこ たまねぎ しょうが にんじん ごぼう たいこん ねぎ にんにく ぶたにく とうふ	せんまい たけのこ たまねぎ しょうが にんじん ごぼう たいこん ねぎ にんにく ぶたにく とうふ	せんまい たけのこ たまねぎ しょうが にんじん ごぼう たいこん ねぎ にんにく ぶたにく とうふ	せんまい たけのこ たまねぎ しょうが にんじん ごぼう たいこん ねぎ にんにく ぶたにく とうふ	せんまい たけのこ たまねぎ しょうが にんじん ごぼう たいこん ねぎ にんにく ぶたにく とうふ	せんまい たけのこ たまねぎ しょうが にんじん ごぼう たいこん ねぎ にんにく ぶたにく とうふ
こ ん だ て	26 きりぼし大いこんのソースかけ 牛乳 ぶりかつ	27 コーンおひたし あつあげのちゅうかいため 牛乳	28 キャロットラペ オムレツケチャツブソース 牛乳	29 みかん 牛乳 わかめのちゅうかサラダ	30 のざわなあえ レバーとボテトのあげに 牛乳																	
エネルギー	小 700 kcal	中 832 kcal	小 586 kcal	中 702 kcal	小 618 kcal	中 728 kcal	小 599 kcal	中 708 kcal	小 651 kcal	中 765 kcal	小 669 kcal	中 793 kcal										
たんぱく質	小 26.6 g	中 31 g	小 23.2 g	中 26.6 g	小 22.6 g	中 25.8 g	小 23.3 g	中 26.7 g	小 26.6 g	中 30.8 g	小 21.6 g	中 27.1 g	小 22.4 g	中 25.9 g								
塩分	小 2.1 g	中 2.6 g	小 2.3 g	中 2.9 g	小 2.5 g	中 2.9 g	小 2.3 g	中 2.7 g	小 2.1 g	中 2.6 g	小 2.1 g	中 2.5 g										
あ か み ど り	ぎゅうにゅう ぶり 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 ぶり ぶたにく みそ たまご あつあげ	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく なると あさり とうふ しらひんけんまめ	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく わかめ	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく みそ たまご	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく みそ たまご	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく みそ たまご	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく みそ たまご	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく みそ たまご	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく みそ たまご	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく みそ たまご	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく みそ たまご	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく みそ たまご	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく みそ たまご	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく みそ たまご	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく みそ たまご	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく みそ たまご	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく みそ たまご	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく みそ たまご	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく みそ たまご		
き	きりぼし大いこん キャベツ にんじん ピーマン まいかけ こまつな	たまねぎ にんじん しょうが にんにく えのきたけ キャベツ ほうれんそう にんにく えのきたけ	タマリック ライス しろいんげんまめの ポタージュ	むぎごはん ちゅうか あんかけどんのぐ	ごはん あつあげの みそしる																	
食育の日・旬を食べよう献立																						
エネルギー	小 700 kcal	中 832 kcal	小 586 kcal	中 702 kcal	小 618 kcal	中 728 kcal	小 599 kcal	中 708 kcal	小 651 kcal	中 765 kcal	小 669 kcal	中 793 kcal										
たんぱく質	小 26.6 g	中 31 g	小 23.2 g	中 26.6 g	小 22.6 g	中 25.8 g	小 23.3 g	中 26.7 g	小 26.6 g	中 30.8 g	小 21.6 g	中 27.1 g	小 22.4 g	中 25.9 g								
塩分	小 2.1 g	中 2.6 g	小 2.3 g	中 2.9 g	小 2.5 g	中 2.9 g	小 2.3 g	中 2.7 g	小 2.1 g	中 2.6 g	小 2.1 g	中 2.5 g										
あ か み ど り	ぎゅうにゅう ぶり 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 ぶり ぶたにく みそ たまご あつあげ	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく なると あさり とうふ しらひんけんまめ	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく わかめ	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく みそ たまご	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく みそ たまご	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく みそ たまご	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく みそ たまご	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく みそ たまご	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく みそ たまご	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく みそ たまご	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく みそ たまご	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく みそ たまご	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく みそ たまご	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく みそ たまご	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく みそ たまご	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく みそ たまご	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく みそ たまご	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく みそ たまご	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく みそ たまご		
き	こめ こむぎこ あぶら さとう さつまいも	こめ さとう かたくりこ ごまあぶら さはるさめ	こめ デミグラスソース さとう あぶら オリーブあぶら さつまいも	こめ まぎ あぶら さとう オリーブあぶら さつまいも	こめ まぎ あぶら さとう オリーブあぶら さとう																	

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。

