



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

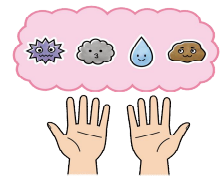
今年も子どもたちの心と体の栄養を満たすおいしい給食をお届けできるように、職員一同、力を合わせてがんばります。

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。

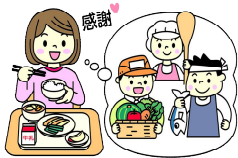
	月	火	水	木	金
こんだて	1月の三条産品	副菜(ふくさい) 主菜(しゅさい)	今月の給食の予定	8 あぶらあげのごますあえ しやものたつたあげ2ひき	9 れんこんとりにくのおふういため さばのみそに
エネルギー	こめ キャベツ ぶたにく	小 633 kcal 中 830 kcal 小 20.6~31.8g 中 27.0~41.6g 小 2 g未満 中 2.5 g未満	8日(木) 月岡小・中学校 開始 9日(金) 西鯉田小・井栗小・旭小・保内小学校 開始 19日(月) 西鯉田小 なし 29日(木) 月岡小1・2年 なし	小 687 kcal 中 798 kcal 小 25.7 g 中 28.5 g 小 1.8 g 中 2.1 g	小 736 kcal 中 902 kcal 小 29.7 g 中 35.9 g 小 2.4 g 中 2.8 g
たんぱく質		主食(しゅしょく) 副菜(ふくさい)		ごはん ジャがいものそぼろに	ごはん さつまいものみそしる
塩分		体を成長させるものになる食品 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のになる食品		ぎゆうにゆう しやも あぶらあげ ぶたにくとうふ ほうれんそう もやし にんじん たまねぎ しらたき しいたけ ブロッコリー しょうが	ぎゆうにゆう さば みそ とりにくとうふ れんこん にんじん こんにやく いんげん だいこん こまつな ねぎ
あか				こめ かたくりこ あぶら さとう ごま ジャがいも	こめ かたくりこ ごま さつまいも
みどり					
き					
こんだて	郷土料理紹介② 「煮菜」	13 れんこんうめマヨあえ にしんのこんぶに	14 ひじきのいりに だしまたまご ルレクチーズ	15 ゆかりあえ とりのからあげ	16 こまつナサラダ アメリカンドック
エネルギー	秋に収穫し塩漬けにした菜っ葉(主にだい菜)を塩出しして煮て食べる雪国新潟の冬の常備菜です。	小 634 kcal 中 756 kcal 小 25.8 g 中 30 g 小 2 g 中 2.4 g	小 614 kcal 中 718 kcal 小 24.2 g 中 28.1 g 小 2 g 中 2.2 g	小 647 kcal 中 760 kcal 小 24.9 g 中 28.3 g 小 2.6 g 中 3 g	小 668 kcal 中 818 kcal 小 26.6 g 中 31.9 g 小 3 g 中 3.8 g
たんぱく質		ごはん のっぺいじる	ごはん ちゃんこなべ	わかめごはん なめこのみそしる	こめこめん ミートソース
塩分		お正月献立	西鯉田小学校 リクエスト	なつかにメニュー昭和40~50年代	
あか		ぎゆうにゆう にしん こんぶ とりにく かまぼこ 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 こんにやく	ぎゆうにゆう たまご ひじき あぶらあげ とりにく とうふ ごぼう にんじん しらたき たまねぎ はくさい トマト えのきたけ しょうが にんにく ルレクチーズ	ぎゆうにゆう わかめ とりにく とうふ あぶらあげ みそ しょうが キャベツ きゅうり にんじん なめこ だいこん ねぎ	ぎゆうにゆう ぶたにく ツナ とりにく にんじん たまねぎ セロリ パセリ 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
みどり		こめ さとう ノンエッグマヨネーズ ごま さいとも	こめ さとう あぶら かたくりこ ごまあぶら ぜりー	こめ かたくりこ ジャがいも あぶら	こめこめん ハヤシルウ ホワイルウ こむぎこ かたくりこ あぶら
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

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。



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

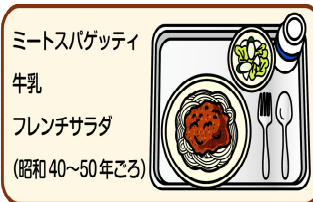


給食は「生きた教材」として、正しい食生活を身につけるなどの目標を持って提供しています。

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。

バラエティー豊かな献立内容に



昭和100年 なつかしの給食メニュー									
こんだて	19	20	21	22	23	こんだて	26	27	28
	しおもみ ぶたにくのハワイアン ごはん なつかしの カレーシチュー 牛乳	マカロニサラダ あじフライソースがけ さんしょうさん こむぎいり ごはん わかめ スープ 牛乳	りんご ブロッコリーサラダ むぎごはん ポークカレー 牛乳	きりざい さけのやきづけ ごはん スキージョ 牛乳	ビビンバ(ナムル) ビビンバ(にくいため) ごはん みそワンタン スープ 牛乳		きりぼしだいこんのソースいため ぶりカツ ごはん さつまいも ごまつな みそ 牛乳	コーンおひたし あつあげのちゅうかいため ごはん サンラータン 牛乳	キャロットラペ オムレツケチャップソース ターメリック ライス しろいんげんまめ ポタージュ 牛乳
給食週間	昭和20～30年代	昭和30～40年代	昭和52年 米飯給食開始	昭和50～60年代	昭和60年～		食育の日・旬を食べよう献立		
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 700 kcal 中 832 kcal	小 586 kcal 中 702 kcal	小 618 kcal 中 728 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 26.6 g 中 31 g	小 23.2 g 中 26.6 g	小 22.6 g 中 25.8 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 2.6 g	小 2.3 g 中 2.9 g	小 2.5 g 中 2.9 g
あか	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 なつどう ぶたにく	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ		ぎゅうにゅう ぶり ぶたにく あおのり	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ たまご	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく
みどり	パイン トマト しょうが キャベツ きゅうり	しょうが きゅうり キャベツ たまねぎ	にんじん たまねぎ トマト しょうが	のぎわな にんじん ごぼう だいこん	ぜんまい たけのこ たまねぎ しょうが		きりぼしだいこん キャベツ にんじん	たまねぎ にら しいたけ たけのこ	たまねぎ トマト コーン にんじん
き	にんじん たまねぎ にんにく りんご	にんじん コーン だいこん えのきたけ	にんにく ブロッコリー コーン りんご	ねぎ ごんにやく たくあん	にんにく ほうれんそう もやし キャベツ		ピーマン まいたけ こまつな	キャベツ 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
	こめ かたくりこ あぶら さとう	パン こむぎこ あぶら かたくりこ	こめ むぎ じゃがいも カレールウ	こめ さとう かたくりこ ごま	こめ あぶら さとう ごま あぶら		こめ かたくりこ あぶら さとう	こめ さとう かたくりこ ごま あぶら	こめ むぎ じゃがいも カレールウ
	じゃがいも カレールウ	さとう マカロニ ノンエッグマヨネーズ	あぶら	さつまいも	わんたんのかわ		さつまいも	はるさめ	オリブあぶら さつまいも
こんだて	26	27	28	29	30				
	きりぼしだいこんのソースいため ぶりカツ ごはん さつまいも ごまつな みそ 牛乳	コーンおひたし あつあげのちゅうかいため ごはん サンラータン 牛乳	キャロットラペ オムレツケチャップソース ターメリック ライス しろいんげんまめ ポタージュ 牛乳	みかん わかめのちゅうかサラダ むぎごはん ちゅうか あんかげどんのく 牛乳	のぎわなあえ レバーとポテトのあげに ごはん あつあげの みそしる 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 700 kcal 中 832 kcal	小 586 kcal 中 702 kcal	小 618 kcal 中 728 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 26.6 g 中 31 g	小 23.2 g 中 26.6 g	小 22.6 g 中 25.8 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 2.6 g	小 2.3 g 中 2.9 g	小 2.5 g 中 2.9 g
あか	ぎゅうにゅう ぶり ぶたにく あおのり	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ たまご	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく	ぎゅうにゅう ぶたにく なた あり	ぎゅうにゅう とりくに ぶたレバー		ぎゅうにゅう ぶり ぶたにく あおのり	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ たまご	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく
みどり	きりぼしだいこん キャベツ にんじん	たまねぎ にら しいたけ たけのこ	たまねぎ トマト コーン にんじん	たけのこ はくさい たまねぎ にんじん	しょうが いんげん のぎわな キャベツ		きりぼしだいこん キャベツ にんじん	たまねぎ にら しいたけ たけのこ	たまねぎ トマト コーン にんじん
き	ピーマン まいたけ こまつな	キャベツ 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	みかん もやし きゅうり コーン	きゅうり にんじん だいこん ねぎ		キャベツ まいたけ こまつな	キャベツ 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
	こめ こむぎこ あぶら さとう	こめ さとう かたくりこ ごま あぶら	こめ デミグラスソース さとう あぶら	こめ むぎ あぶら ごま あぶら かたくりこ	こめ じゃがいも あぶら かたくりこ		こめ こむぎこ あぶら さとう	こめ さとう かたくりこ ごま あぶら	こめ デミグラスソース さとう あぶら
	さつまいも	はるさめ	オリブあぶら さつまいも		ごま さとう		さつまいも		

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。