



令和7年度

1月 きゅうしょくだより ①

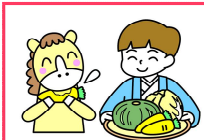
嵐南小学校調理場
TEL (33) 2124
FAX (33) 2125

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。

23日のりんご

青森県「JAつがるにきだ」から寄付していただいたものです。「三条中央青果卸売市場」を通じ、三条市の学校給食へ提供していただくのも、これで12年目になります。青森県はりんごの生産量日本一。その中でも、生産量日本一をほこる「サンふじ」を給食でいただきます。太陽をたっぷり浴び、甘みの多いりんご。感謝の気持ちをもって、いただきます。



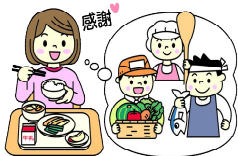
月		火	水	木	金
こんだて	1月の三条産品	今日の給食の予定		始業式	
	こめ キャベツ ぶたにく	9日（金） 嵐南小 第一中 給食開始		おつかえ ひじきそばうどんのぐ クレープ ごはん のっぺいじ	
	エネルギー たんぱく質 塩分	基準 副菜（ふくさい） 主菜（しゅさい） 主食（しゅしよく） 副菜（ふくさい）		小 681 kcal 中 790 kcal 小 28.1 g 中 33.1 g 小 2.1 g 中 2.4 g	
	あか みどり き	体を成長させるものになる食品 体のちようしをととのえる食品 体をうごかすエネルギーのものになる食品		ぎゅうにゅう とりにく だいず ひじき かつおぶし こうやどうふ ほたて たまねぎ にんじん しょうが クリンピース もやし ほうれんそう だいこん なめこ ほししいたけ いんげん ごはん あぶら さとう かたくりこ さいとも	
		13 ツナサラダ れんこんハンバーグ・オニオンソース さんじよう こむぎいり コッペパン キャベツの クリームスープ		15 しそマヨネーズサラダ にしんのにつけ ごはん はくさいなべ	
こんだて	郷土料理紹介	14 のりずあえ メバルのたつたあげ	16 ひじきのちゅうかサラダ にくじゃがコロツケ		
	「煮菜」 秋に収穫し塩漬けにした葉菜（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。	小 589 kcal 中 740 kcal 小 25.6 g 中 30.5 g 小 1.8 g 中 2.1 g		小 619 kcal 中 737 kcal 小 25 g 中 29.7 g 小 2.3 g 中 2.9 g	
	「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。	小 592 kcal 中 730 kcal 小 26.6 g 中 32 g 小 2.3 g 中 2.8 g		小 663 kcal 中 826 kcal 小 25.5 g 中 26.5 g 小 2.6 g 中 3 g	
	エネルギー たんぱく質 塩分	ぎゅうにゅう れんこんハンバーグ ツナ とりにく とうにゅう キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ ブロッコリー しめじ ごむぎコッペパン さとう あぶら かたくりこ		ぎゅうにゅう にしん ぶたにく やきどうふ ほうれんそう キャベツ にんじん はくさい チンゲンサイ ねぎ まいたけ しょうが にんにく ごはん 卵エッグマヨネーズ さとう	
	あか みどり き	きゅうにゅう ひじき いとかまほこ ぶたにく ごまつな にんじん キャベツ たまねぎ かぼちゃ かぶ セロリ ごはん じゃがいも ごむぎこ パンこ 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。



★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

 嵐南小学校調理場
 TEL (33) 2124
 FAX (33) 2125

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

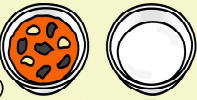
昭和100年
なつかしの給食メニュー

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

昭和の学校給食のあゆみ

支援物資による学校給食の再開

 ミルク
 トマトシチュー
 (昭和22年ごろ)

 コッパン・ミルク
 クジラの電田揚げ
 せん切りキャベツ
 (昭和25～30年ごろ)


バラエティー豊かな献立内容に

 ミートスパゲッティ
 牛乳
 フレンチサラダ
 (昭和40～50年ごろ)

 カレーライス
 牛乳・塩もみ
 ゆで卵
 (昭和51年ごろ)


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				
	しおもみ ぶたにくのハワイアン	こまつなきのきりざい さけのやきつけふ	ヒビンバ(ナムル) ヒビンバ(にくいため) はくどうゼリー	きりぼしだいこんのソースいため ぶりカツ	あおもりけんからいたたいりんこ ブロッコリーサラダ				
	ごはん なつかしの カレーシチュー	ごはん スキーじる	ごはん みそキムチ スープ	ごはん さつまいも こまつなの みそじる	むぎごはん ポークカレー				
	給食週間 昭和20～30年代	昭和50～60年代	昭和60年～外国料理	昭和～平成へ(旬を食べよう・食育の日献立)	昭和52年 米飯給食開始				
こんだて	26	27	28	29	30				
	わかめとツナのサラダ ぶたにくのジンジャーソースかけ	じゃこサラダ ブルコギふういため	うめかつおあえ レバーとどりにくのあげに	しらなきのツルツルいため あかうおのみそつけやき	かんきつくだもの こまつなサラダ				
	ごはん うちまめの みそじる	ごはん わかめスープ	ごはん もずくスープ	ごはん あつあけの みそじる	こめこめん ミートソース				
	エネルギー たんぱく質 塩分	エネルギー たんぱく質 塩分	エネルギー たんぱく質 塩分	エネルギー たんぱく質 塩分	エネルギー たんぱく質 塩分				
き	ごはん 25.5 g 中 2.2 g	ごはん 29.5 g 中 2 g	ごはん 25.8 g 中 2.2 g	ごはん 23.9 g 中 2.1 g	ごはん 22.6 g 中 2.5 g				
	ごはん 25.5 g 中 2.2 g	ごはん 29.5 g 中 2 g	ごはん 25.8 g 中 2.2 g	ごはん 23.9 g 中 2.1 g	ごはん 22.6 g 中 2.5 g				
	ごはん 25.5 g 中 2.2 g	ごはん 29.5 g 中 2 g	ごはん 25.8 g 中 2.2 g	ごはん 23.9 g 中 2.1 g	ごはん 22.6 g 中 2.5 g				
	ごはん 25.5 g 中 2.2 g	ごはん 29.5 g 中 2 g	ごはん 25.8 g 中 2.2 g	ごはん 23.9 g 中 2.1 g	ごはん 22.6 g 中 2.5 g				
き	ごはん 25.5 g 中 2.2 g	ごはん 29.5 g 中 2 g	ごはん 25.8 g 中 2.2 g	ごはん 23.9 g 中 2.1 g	ごはん 22.6 g 中 2.5 g				
	ごはん 25.5 g 中 2.2 g	ごはん 29.5 g 中 2 g	ごはん 25.8 g 中 2.2 g	ごはん 23.9 g 中 2.1 g	ごはん 22.6 g 中 2.5 g				
	ごはん 25.5 g 中 2.2 g	ごはん 29.5 g 中 2 g	ごはん 25.8 g 中 2.2 g	ごはん 23.9 g 中 2.1 g	ごはん 22.6 g 中 2.5 g				
	ごはん 25.5 g 中 2.2 g	ごはん 29.5 g 中 2 g	ごはん 25.8 g 中 2.2 g	ごはん 23.9 g 中 2.1 g	ごはん 22.6 g 中 2.5 g				

★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。

都合により献立の一部が変更になる場合があります。