



令和7年度

## 1月 きゅうしょくだより ①

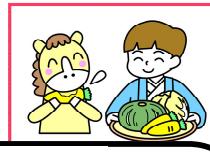
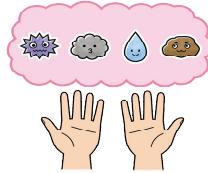
嵐南小学校調理場  
TEL (33) 2124  
FAX (33) 2125

あけましておめでとうございます

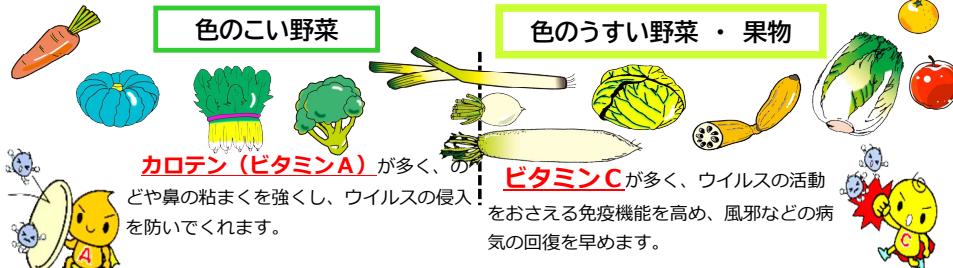
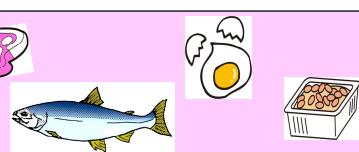
今年も子どもたちの心と体の栄養を満たすおいしい給食をお届けできるように、職員一同、力を合わせてがんばります。

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」も心掛けましょう。

手には見えない  
よこれが多いっさい！

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。

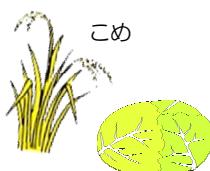
## 23日のりんご

青森県「JAつがるにしきた」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、いただきましょう。



## 1月の三条産品



こんだて

エネルギー  
たんぱく質  
塩分あか  
みどり  
き基準 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)小 633 kcal  
小 206~318 g  
小 2 g中 830 kcal  
中 270~416 g  
中 2.5 g

未満 中 2.5 g未満

未満



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、山形県鶴岡市で朝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

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



## 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										
こんな だて	19 しおもみ ぶたにくのハワイアン		20 ごまつのきりざい かけのやきづけふう		21 ピビンバ(ナムル) ピビンバ(にくいため)		22 きりぼししたいこんのソースいため ぶりかつ		23 あおもりけんからいたいたりんご ブロッコリーサラダ	
	牛乳	ごはん	牛乳	ごはん	牛乳	ごはん	牛乳	ごはん	牛乳	ごはん
昭和20～30年代										
エネルギー	小 629 kcal	中 752 kcal	小 635 kcal	中 756	小 600 kcal	中 748 kcal	小 669 kcal	中 793 kcal	小 641 kcal	中 767 kcal
たんぱく質	小 25.5 g	中 30.1 g	小 29.5 g	中 34.6 g	小 25.8 g	中 30.4 g	小 23.9 g	中 27.5 g	小 22.6 g	中 26.4 g
塩分	小 2.2 g	中 2.8 g	小 2 g	中 2.5 g	小 2.2 g	中 2.9 g	小 2.1 g	中 2.5 g	小 2.5 g	中 3 g
あか	ぎゅうにゅう とろにゅう	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう かつおぶし	ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう みそ	ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう とうちまめ みそ	ぎゅうにゅう とうちまめ みそ	ぎゅうにゅう とうちまめ みそ	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ
みどり	たまねぎ にんじん パイン キャベツ	マッシュルーム じょうが にんじん キャベツ	たまねぎ たくあん ごぼう ねぎ	たまねぎ たくあん ごぼう ねぎ	たまねぎ にんじん にんじん にんじん キャベツ	にんじん にんじん にんじん にんじん キャベツ	にんじん にんじん にんじん にんじん キャベツ	にんじん にんじん にんじん にんじん モヤシ	にんじん にんじん にんじん にんじん モヤシ	にんじん にんじん にんじん にんじん モヤシ
き	ごはん あぶら かたくりご マカロニ	あぶら かたくりご じゃがいも ごむぎこ	ごはん さとう さつまいも	ごはん さとう さつまいも	ごはん あぶら さとう	ごはん あぶら さとう	ごはん あぶら さとう	ごはん あぶら さとう	ごはん あぶら さとう	ごはん あぶら さとう
昭和50～60年代										
エネルギー	小 629 kcal	中 752 kcal	小 635 kcal	中 756	小 600 kcal	中 748 kcal	小 669 kcal	中 793 kcal	小 641 kcal	中 767 kcal
たんぱく質	小 25.5 g	中 30.1 g	小 29.5 g	中 34.6 g	小 25.8 g	中 30.4 g	小 23.9 g	中 27.5 g	小 22.6 g	中 26.4 g
塩分	小 2.2 g	中 2.8 g	小 2 g	中 2.5 g	小 2.2 g	中 2.9 g	小 2.1 g	中 2.5 g	小 2.5 g	中 3 g
あか	ぎゅうにゅう とろにゅう	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう かつおぶし	ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう みそ	ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう とうちまめ みそ	ぎゅうにゅう とうちまめ みそ	ぎゅうにゅう とうちまめ みそ	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ
みどり	たまねぎ にんじん パイン キャベツ	マッシュルーム じょうが にんじん キャベツ	たまねぎ たくあん ごぼう ねぎ	たまねぎ たくあん ごぼう ねぎ	たまねぎ にんじん にんじん にんじん キャベツ	にんじん にんじん にんじん にんじん キャベツ	にんじん にんじん にんじん にんじん モヤシ	にんじん にんじん にんじん にんじん モヤシ	にんじん にんじん にんじん にんじん モヤシ	にんじん にんじん にんじん にんじん モヤシ
き	ごはん あぶら かたくりご マカロニ	あぶら かたくりご じゃがいも ごむぎこ	ごはん さとう さつまいも	ごはん さとう さつまいも	ごはん あぶら さとう	ごはん あぶら さとう	ごはん あぶら さとう	ごはん あぶら さとう	ごはん あぶら さとう	ごはん あぶら さとう
昭和60年～外国料理										
エネルギー	小 600 kcal	中 748 kcal	小 669 kcal	中 793 kcal	小 641 kcal	中 767 kcal	小 641 kcal	中 767 kcal	小 641 kcal	中 767 kcal
たんぱく質	小 25.8 g	中 30.4 g	小 23.9 g	中 27.5 g	小 22.6 g	中 26.4 g	小 22.6 g	中 26.4 g	小 22.6 g	中 26.4 g
塩分	小 2.2 g	中 2.9 g	小 2.1 g	中 2.5 g	小 2.1 g	中 2.5 g	小 2.1 g	中 2.5 g	小 2.1 g	中 2.5 g
あか	ぎゅうにゅう とろにゅう	ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう とうちまめ みそ	ぎゅうにゅう とうちまめ みそ	ぎゅうにゅう とうちまめ みそ	ぎゅうにゅう とうちまめ みそ	ぎゅうにゅう とうちまめ みそ	ぎゅうにゅう とうちまめ みそ	ぎゅうにゅう とうちまめ みそ	ぎゅうにゅう とうちまめ みそ
みどり	たまねぎ にんじん パイン キャベツ	マッシュルーム じょうが にんじん キャベツ	たまねぎ にんじん にんじん にんじん キャベツ	たまねぎ にんじん にんじん にんじん キャベツ	たまねぎ にんじん にんじん にんじん モヤシ	にんじん にんじん にんじん にんじん モヤシ	にんじん にんじん にんじん にんじん モヤシ	にんじん にんじん にんじん にんじん モヤシ	にんじん にんじん にんじん にんじん モヤシ	にんじん にんじん にんじん にんじん モヤシ
き	ごはん あぶら かたくりご マカロニ	あぶら かたくりご じゃがいも ごむぎこ	ごはん さとう さつまいも	ごはん さとう さつまいも	ごはん あぶら さとう	ごはん あぶら さとう	ごはん あぶら さとう	ごはん あぶら さとう	ごはん あぶら さとう	ごはん あぶら さとう
昭和～平成へ旬を食べよう・食育の日献立										
エネルギー	小 669 kcal	中 793 kcal	小 641 kcal	中 767 kcal	小 641 kcal	中 767 kcal	小 641 kcal	中 767 kcal	小 641 kcal	中 767 kcal
たんぱく質	小 23.9 g	中 27.5 g	小 22.6 g	中 26.4 g	小 22.6 g	中 26.4 g	小 22.6 g	中 26.4 g	小 22.6 g	中 26.4 g
塩分	小 2.1 g	中 2.5 g	小 2.1 g	中 2.5 g	小 2.1 g	中 2.5 g	小 2.1 g	中 2.5 g	小 2.1 g	中 2.5 g
あか	ぎゅうにゅう とろにゅう	ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう とうちまめ みそ	ぎゅうにゅう とうちまめ みそ	ぎゅうにゅう とうちまめ みそ	ぎゅうにゅう とうちまめ みそ	ぎゅうにゅう とうちまめ みそ	ぎゅうにゅう とうちまめ みそ	ぎゅうにゅう とうちまめ みそ	ぎゅうにゅう とうちまめ みそ
みどり	たまねぎ にんじん パイン キャベツ	マッシュルーム じょうが にんじん キャベツ	たまねぎ にんじん にんじん にんじん キャベツ	たまねぎ にんじん にんじん にんじん モヤシ	たまねぎ にんじん にんじん にんじん モヤシ	にんじん にんじん にんじん にんじん モヤシ	にんじん にんじん にんじん にんじん モヤシ	にんじん にんじん にんじん にんじん モヤシ	にんじん にんじん にんじん にんじん モヤシ	にんじん にんじん にんじん にんじん モヤシ
き	ごはん あぶら かたくりご マカロニ	あぶら かたくりご じゃがいも ごむぎこ	ごはん さとう さつまいも	ごはん さとう さつまいも	ごはん あぶら さとう	ごはん あぶら さとう	ごはん あぶら さとう	ごはん あぶら さとう	ごはん あぶら さとう	ごはん あぶら さとう
昭和52年 米飯給食開始										
エネルギー	小 641 kcal	中 767 kcal	小 641 kcal	中 767 kcal	小 641 kcal	中 767 kcal	小 641 kcal	中 767 kcal	小 641 kcal	中 767 kcal
たんぱく質	小 22.6 g	中 26.4 g	小 22.6 g	中 26.4 g	小 22.6 g	中 26.4 g	小 22.6 g	中 26.4 g	小 22.6 g	中 26.4 g
塩分	小 2.1 g	中 2.5 g	小 2.1 g	中 2.5 g	小 2.1 g	中 2.5 g	小 2.1 g	中 2.5 g	小 2.1 g	中 2.5 g
あか	ぎゅうにゅう とろにゅう	ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう とうちまめ みそ	ぎゅうにゅう とうちまめ みそ	ぎゅうにゅう とうちまめ みそ	ぎゅうにゅう とうちまめ みそ	ぎゅうにゅう とうちまめ みそ	ぎゅうにゅう とうちまめ みそ	ぎゅうにゅう とうちまめ みそ	ぎゅうにゅう とうちまめ みそ
みどり	たまねぎ にんじん パイン キャベツ	マッシュルーム じょうが にんじん キャベツ	たまねぎ にんじん にんじん にんじん モヤシ	たまねぎ にんじん にんじん にんじん モヤシ	たまねぎ にんじん にんじん にんじん モヤシ	にんじん にんじん にんじん にんじん モヤシ	にんじん にんじん にんじん にんじん モヤシ	にんじん にんじん にんじん にんじん モヤシ	にんじん にんじん にんじん にんじん モヤシ	にんじん にんじん にんじん にんじん モヤシ
き	ごはん あぶら かたくりご マカロニ	あぶら かたくりご じゃがいも ごむぎこ	ごはん さとう さつまいも	ごはん さとう さつまいも	ごはん あぶら さとう	ごはん あぶら さとう	ごはん あぶら さとう	ごはん あぶら さとう	ごはん あぶら さとう	ごはん あぶら さとう
昭和53年 ブロッコリー登場										
エネルギー	小 644 kcal	中 800 kcal	小 644 kcal	中 800 kcal	小 644 kcal	中 800 kcal	小 644 kcal	中 800 kcal	小 644 kcal	中 800 kcal
たんぱく質	小 26.9 g	中 30.8 g	小 26.9 g	中 30.8 g	小 26.9 g	中 30.8 g	小 26.9 g	中 30.8 g	小 26.9 g	中 30.8 g
塩分	小 2.3 g	中 2.7 g	小 2.3 g	中 2.7 g	小 2.3 g	中 2.7 g	小 2.3 g	中 2.7 g	小 2.3 g	中 2.7 g
あか	ぎゅうにゅう とろにゅう	ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう とうちまめ みそ	ぎゅうにゅう とうちまめ みそ	ぎゅうにゅう とうちまめ みそ	ぎゅうにゅう とうちまめ みそ	ぎゅうにゅう とうちまめ みそ	ぎゅうにゅう とうちまめ みそ	ぎゅうにゅう とうちまめ みそ	ぎゅうにゅう とうちまめ みそ
みどり	たまねぎ にんじん パイン キャベツ	マッシュルーム じょうが にんじん キャベツ	たまねぎ にんじん にんじん にんじん モヤシ	たまねぎ にんじん にんじん にんじん モヤシ	たまねぎ にんじん にんじん にんじん モヤシ	にんじん にんじん にんじん にんじん モヤシ	にんじん にんじん にんじん にんじん モヤシ	にんじん にんじん にんじん にんじん モヤシ	にんじん にんじん にんじん にんじん モヤシ	にんじん にんじん にんじん にんじん モヤシ
き	ごはん あぶら かたくりご マカロニ	あぶら かたくりご じゃがいも ごむぎこ	ごはん さとう さつまいも	ごはん さとう さつまいも	ごはん あぶら さとう	ごはん あぶら さとう	ごはん あぶら さとう	ごはん あぶら さとう	ごはん あぶら さとう	ごはん あぶら さとう
昭和54年 ブロッコリー登場										
エネルギー	小 644 kcal	中 800 kcal	小 644 kcal	中 800 kcal	小 644 kcal	中 800 kcal	小 644 kcal	中 800 kcal	小 644 kcal	中 800 kcal
たんぱく質	小 26.9 g	中 30.8 g	小 26.9 g	中 30.8 g	小 26.9 g	中 30.8 g	小 26.9 g	中 30.8 g	小 26.9 g	中 30.8 g
塩分	小 2.3 g	中 2.7 g	小 2.3 g	中 2.7 g	小 2.3 g	中 2.7 g	小 2.3 g	中 2.7 g	小 2.3 g	中 2.7 g
あか	ぎゅうにゅう とろにゅう	ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう とうちまめ みそ	ぎゅうにゅう とうちまめ みそ	ぎゅうにゅう とうちまめ みそ	ぎゅうにゅう とうちまめ みそ	ぎゅうにゅう とうちまめ みそ	ぎゅうにゅう とうちまめ みそ	ぎゅうにゅう とうちまめ みそ	ぎゅうにゅう とうちまめ みそ
みどり	たまねぎ にんじん パイン キャベツ	マッシュルーム じょうが にんじん キャベツ	たまねぎ にんじん にんじん にんじん モヤシ	たまねぎ にんじん にんじん にんじん モヤシ	たまねぎ にんじん にんじん にんじん モヤシ	にんじん にんじん にんじん にんじん モヤシ	にんじん にんじん にんじん にんじん モヤシ	にんじん にんじん にんじん にんじん モヤシ	にんじん にんじん にんじん にんじん モヤシ	にんじん にんじん にんじん にんじん モヤシ
き	ごはん あぶら かたくりご マカロニ	あぶら かたくりご じゃがいも ごむぎこ	ごはん さとう さつまいも	ごはん さとう さつまいも	ごはん あぶら さとう	ごはん あぶら さとう	ごはん あぶら さとう	ごはん あぶら さとう	ごはん あぶら さとう	ごはん あぶら さとう

★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。