



令和7年度

1月 きゅうしょくだより ①

栄養学校給食共同調理場
TEL (45) 5084
FAX (45) 5084

あけましておめでとうございます

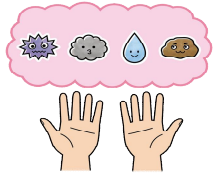
今年も子どもたちの心と体の栄養を満たすおいしい給食をお届けできるように、職員一同、力を合わせてがんばります。

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！

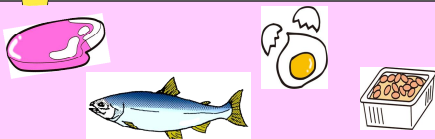
色のこい野菜

色のうすい野菜・果物

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。

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。

29日のりんご

青森県「JAつがるにきた」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、いただきます。

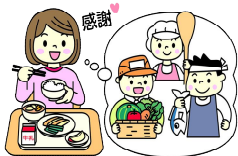


月		火	水	木	金
こんだて	1月の三条産品	1月の給食の予定		8	9
		<p>8日（木） 栄中 給食開始</p> <p>9日（金） 全小 給食開始</p>		<p>ひじきいりポテサラ うずらのたまごじりとくせいつくね</p> <p>わかめごはん ななくさスープ</p>	<p>しらたまとうれんそうのごまあえ きんぴらどんぐり</p> <p>むぎごはん いしかりじる</p>
	エネルギーたんぱく質塩分	<p>小 633 kcal 中 830 kcal</p> <p>小 26.4 g 中 30.3 g</p> <p>小 2.2 g 中 2.5 g</p>		<p>小 - kcal 中 789 kcal</p> <p>小 - g 中 30.5 g</p> <p>小 - g 中 3.6 g</p>	<p>小 649 kcal 中 773 kcal</p> <p>小 29 g 中 33.8 g</p> <p>小 1.9 g 中 2.4 g</p>
	あかみどりき	<p>体を成長させるものになる食品</p> <p>体のちようしをととのえる食品</p> <p>体をうごかすエネルギーのものになる食品</p>		<p>ぎゅうにゅう わかめ とりにく うずらたまごとうふ ひじき マグロ かまぼこ ベーコン</p> <p>ねぎ しょうが にんじん きゅうり はくさい かぼ ことまな みずな せり だいこん</p> <p>ごはん かたくり さとう じゃがいも ごまノンエッグマヨネーズ</p>	<p>ぎゅうにゅう ふたにく とうふ サケ みそ</p> <p>にんじん ごぼう いんげん まいたけ たけのこ ほうれんそう たまねぎ キャベツ コーン えのきたけ</p> <p>むぎごはん あぶら さとう かたくり ごましらたまもち</p>
こんだて	郷土料理紹介	13	14	15	16
	<p>「煮物」</p> <p>秋に収穫した塩漬にした菜っ葉（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。</p> <p>「のっぺ」</p> <p>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た「のっぺい汁」として登場します。</p>	<p>かいそうサラダ とりのからあげ</p> <p>ごはん ほうとうじる</p>	<p>れんこんきんぴら アカウオのさいきょうやき ミルメーク</p> <p>ごはん のっぺいじる</p>	<p>かわつくりんご ひじきとだいずのサラダ</p> <p>むぎごはん ふゆやさいカレー</p>	<p>れんこんのうめマヨあえ サバのしおこうじやき</p> <p>ごはん トックいりわふうじる</p>
	エネルギーたんぱく質塩分	<p>小 633 kcal 中 744 kcal</p> <p>小 26.4 g 中 30.3 g</p> <p>小 2.2 g 中 2.7 g</p>	<p>小 590 kcal 中 701 kcal</p> <p>小 26.5 g 中 32.5 g</p> <p>小 1.8 g 中 2 g</p>	<p>小 643 kcal 中 763 kcal</p> <p>小 21.5 g 中 24.8 g</p> <p>小 2.1 g 中 2.9 g</p>	<p>小 660 kcal 中 808 kcal</p> <p>小 23.2 g 中 28.1 g</p> <p>小 2.1 g 中 2.5 g</p>
	あかみどりき	<p>ぎゅうにゅう とりにく わかめ こんぶ のり ふたにく みそ</p> <p>にんじん きゅうり キャベツ コーン かぼちゃ ごぼう はくさい ねぎ まいたけ しょうが</p> <p>ごはん かたくり こむぎ あぶら さとう ごまあぶら ほうとうめん</p>	<p>ぎゅうにゅう アカウオ みそ ふたにく かまぼこ とりにく</p> <p>にんじん れんこん いんげん だいこん たけのこ きぬさや しいたけ</p> <p>ごはん さとう ごま ごまあぶら さいとみ</p>	<p>ぎゅうにゅう とりにく ひじき だいず ハム</p> <p>にんじん たまねぎ しょうが ブロッコリー にんにく カリフラワー まいたけ りんご キャベツ コーン</p> <p>むぎごはん さつまいも あぶら ルウ さとう</p>	<p>ヨーグルト サバ とりにく あぶらあげ</p> <p>にんじん れんこん きゅうり キャベツ コーン うめ だいこん はくさい ことまな ねぎ えのきたけ</p> <p>ごはん さとう ノンエッグマヨネーズ ごまトック(かんこくもち)</p>
	あかみどりき	<p>都合により献立の一部が変更になる場合があります。</p>			

★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

栄学校給食共同調理場
TEL (45) 5084
FAX (45) 5084

1月26日(月)～30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、この日を「学校給食感謝の日」と
しました。



今年のテーマは

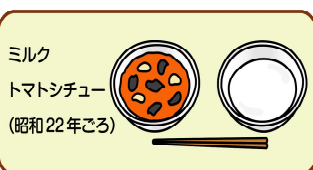
昭和100年
なつかしの給食メニュー

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！

- 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。

	月	火	水	木	金
こんだて	19 かぶとわかめのすのもの ぶりカツ ごはん ゆきしたキャベツのみそしる	20 こまつなのごまネーズあえ しろみざかなのゆうあんやき ごはん ポカポカじる	21 だいごんのツナサラダ ごまかおるぶたどんのぐ むぎごはん たまごスープ	22 くわかめサラダ ジャンボあぶらげに みかん こめこめん さんさいのこもくじる	23 ひじきいため たまごやき ごはん だいごんのそぼろに
給食週間	食育の日・旬を食べよう献立				
エネルギー	小 628 kcal 中 749 kcal	小 645 kcal 中 755 kcal	小 612 kcal 中 726 kcal	小 631 kcal 中 752 kcal	小 639 kcal 中 752 kcal
たんぱく質	小 22.1 g 中 25.6 g	小 27.2 g 中 32 g	小 25.6 g 中 29.9 g	小 31.1 g 中 36.1 g	小 24.2 g 中 27.8 g
塩分	小 2 g 中 2.4 g	小 1.8 g 中 2.1 g	小 2 g 中 2.5 g	小 3.4 g 中 3.9 g	小 2.2 g 中 2.6 g
あか	ぎゅうにゅう フリ わかめ かまぼこ あつあげ みそ	ぎゅうにゅう カマス ハム ぶたにく とうふ みそ チーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ マグロ とうふ たまご	ぎゅうにゅう なたと とりにく くわかめ ハム あぶらあげ	ぎゅうにゅう たまご ひじき ぶたにく あつあげ とりにく
みどり	かぶ きゅうり みかん にんじん たまねぎ キャベツ ぶなしめじ	ゆず にんじん キャベツ こまつな コーン だいこん ねぎ まいたけ	にんじん たまねぎ ピーマン しょうが にんにく りんご だいこん キャベツ こまつな コーン たけのこ きくらげ	にんじん たまねぎ こまつな たけのこ わらび みずな うどしいたけ コーン キャベツ みかん	にんじん いんげん たまねぎ だいこん チンゲンサイ たけのこ しょうが しいたけ
き	ごはん パンこ こむぎこ あぶら さとう じゃがいも	ごはん さとう ノンエッグマヨネーズ ごま さといも	むぎごはん ごまあぶら さとう ごま あぶら かたくりこ	こめこめん ごま あぶら さとう	ごはん さとう かたくりこ あぶら
給食週間特別献立 昭和100年 なつかしの給食メニュー					
こんだて	26 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	27 マカロニサラダ あじフライソースがけ さんじょうこむぎ いりコッパン わかめスープ	28 きりざい さけのやきづけ ごはん スキージる	29 かわつきりんご ブロッコリーサラダ むぎごはん ポークカレー	30 ビビンバ(きりぼしナムル) 牛乳 ビビンバ(にくいため) デザート ごはん みそワナン スープ
エネルギー	小 664 kcal 中 785 kcal	小 579 kcal 中 717 kcal	小 612 kcal 中 724 kcal	小 636 kcal 中 751 kcal	小 628 kcal 中 745 kcal
たんぱく質	小 26.4 g 中 30.4 g	小 24.9 g 中 29.9 g	小 29.9 g 中 35.5 g	小 21.9 g 中 25.4 g	小 27.7 g 中 32.2 g
塩分	小 2 g 中 2.4 g	小 3.2 g 中 3.9 g	小 2.4 g 中 2.9 g	小 1.9 g 中 2.4 g	小 2.4 g 中 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 アジ わかめ とうふ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ サケ なつとう とうふ ひじき	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく マグロ なたと	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく なたと とりにく みそ
みどり	しょうが バイナッブル きゅうり キャベツ たまねぎ グリンピース にんにく りんご	にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ コーン ねぎ もやし えのきたけ しょうが	にんじん こまつな もやし だいこん ごぼう ねぎ えのきたけ	たまねぎ しょうが にんにく りんご マッシュルーム キャベツ ブロッコリー コーン	ぜんまい たけのこ しいたけ しょうが にんにく きりぼしだいこん にんじん いら こまつな キャベツ きくらげ ねぎ もやし
き	ごはん かたくりこ こめ あぶら さとう じゃがいも こむぎこ	コッパン パンこ こむぎこ あぶら さとう マカロニ ノンエッグマヨネーズ	ごはん さとう かたくりこ ごま さつまいも	むぎごはん じゃがいも あぶら ルウ さとう	むぎごはん あぶら さとう ごまあぶら ごま ワナン ルクチュゼリー

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。