



令和7年度

## 1月 きゅうしょくだより ①

栄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

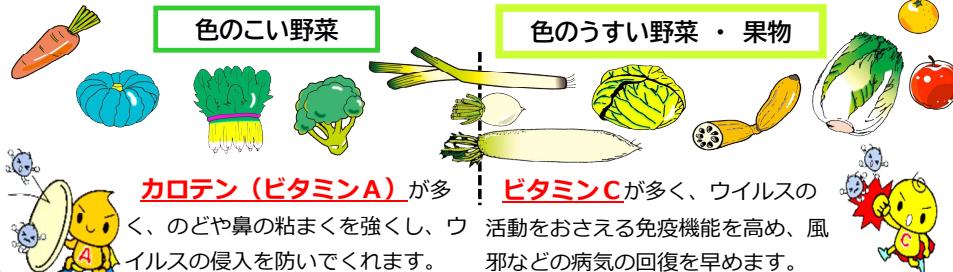
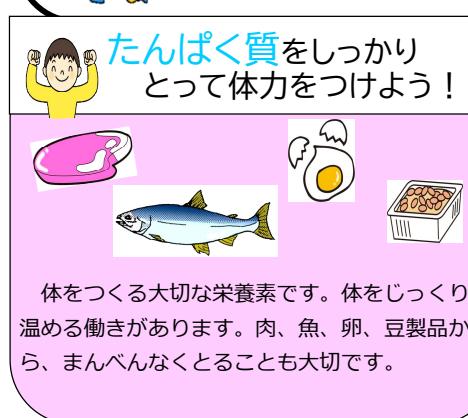
今年も子どもたちの心と体の栄養を満たすおいしい給食をお届けできるように、職員一同、力を合わせてがんばります。

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」も心掛けましょう。

手には見えない  
よごれがいっぱい！

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。

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。



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。



| 月                    | 火  | 水   | 木  | 金   |   |
|----------------------|--|---|--|---|---|
| こんだて                 | 1月の三条産品<br>  | 基準<br>副菜(ふくさい)<br>牛乳<br>主菜(しゅさい)<br><br>主食(しゅしょく)<br>(ふくさい)<br><br>小 633 kcal<br>小 206~318 g<br>小 2 g<br>未満<br>中 830 kcal<br>中 270~416 g<br>中 2.5 g<br>未満 | 1月の給食の予定<br><br>8日(木)<br>栄中 給食開始<br><br>9日(金)<br>全小 給食開始<br><br>   | 8<br>ひじきいりボテサラ<br>牛乳<br>うずらのたまごいりとくせいつくね<br><br>わかめ<br>ごはん<br><br>9<br>しらたまとうれんそうのごまあえ<br>牛乳<br>きんびらどんのぐ<br><br>むぎごはん<br>いしかりじる<br><br>鍋開き献立      |   |
| エネルギー<br>たんぱく質<br>塩分 | 体を成長させるものになる食品   | 小 - kcal<br>小 - g<br>小 - g<br>中 789 kcal<br>中 30.5 g<br>中 3.6 g   | 小 649 kcal<br>小 29 g<br>小 1.9 g  | 中 773 kcal<br>中 33.8 g<br>中 2.4 g   |   |
| あか<br>みどり<br>き       | 体のちようしをととのえる食品   | ぎゅうにゅう わかめ とりく うずらのたまご<br>とうふ ひじき マクロ かまぼこ ベーコン<br>ねぎ しょうが にんじん きゅうり はくさい<br>かぶ こまつな みずな せり だいこん<br>ごはん かたくりに さとう ジャガイモ ごま<br>ソーセージ マヨネーズ                 | ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ サケ みそ<br>にんじん ごぼう いんげん まいたけ たけのこ<br>ほうれんそう たまねぎ キャベツ コーン<br>えのきたけ<br>ごはん あぶら さとう かたくりに ごま<br>しらたまち                             |   |   |
| こんだて                 | 郷土料理紹介<br>「煮菜」<br>   | 13<br>かいそうサラダ<br>牛乳<br>とりのからあげ<br><br>ごはん<br>ほうとうじる<br><br>小 633 kcal<br>小 26.4 g<br>小 2.2 g<br>中 744 kcal<br>中 30.3 g<br>中 2.7 g                         | 14<br>れんこんきんぴら<br>牛乳<br>アカウオのさいきょうやき<br>ミルメーク<br><br>ごはん<br>のつべいじる<br><br>小 590 kcal<br>小 26.5 g<br>小 1.8 g<br>中 701 kcal<br>中 32.5 g<br>中 2 g | 15<br>かわつきりんご<br>牛乳<br>ひじきとだいすのサラダ<br><br>むぎごはん<br>ふゅやさい<br>カレー<br><br>小 643 kcal<br>小 21.5 g<br>小 2.1 g<br>中 763 kcal<br>中 24.8 g<br>中 2.9 g     | 16<br>れんこんのうめマヨあえ<br>牛乳<br>サバのしおこうじやき<br><br>ごはん<br>トツ끼리<br>わふうじる<br><br>小 660 kcal<br>小 23.2 g<br>小 2.1 g<br>中 808 kcal<br>中 28.1 g<br>中 2.5 g |
| エネルギー<br>たんぱく質<br>塩分 | 秋に収穫し塩漬けにした<br>菜っ葉(主にいたい菜)を塩出<br>して煮て食べる雪国新潟の<br>冬の常備菜です。  | ぎゅうにゅう とりにく わかめ こんぶ のり<br>ぶたにく みそ<br>にんじん きゅうり キャベツ コーン<br>かぼちゃ ごぼう はくさい ねぎ まいたけ<br>ごはん かたくりに こむぎこ あぶら さとう<br>ごまあぶら ほうとうめん                                | ぎゅうにゅう アカウオ みそ ぶたにく<br>かまぼこ とりく<br>にんじん れんこん いんげん だいこん<br>たけのこ きぬさや しいたけ<br>ごはん さとう ごま ごまあぶら さといも<br>むぎごはん さつまいも あぶら ルウ<br>さとう                 | ぎゅうにゅう とりにく ひじき だいす ハム<br>ヨーグルト サバ とりにく あぶらあげ<br>にんじん れんこん きゅうり キャベツ コーン<br>つめ だいこん はくさい こまつな ねぎ<br>えのきたけ<br>ごはん さとう ノンエッグマヨネーズ ごま<br>トック(かんこくもち) |   |
| あか<br>みどり<br>き       | 里芋・にんじんなど季節の<br>野菜をじょうゆやみりんで薄<br>味に仕立てて作ります。大勢<br>の人が集まる、お正月や冠婚<br>葬祭には欠かせない新潟を代<br>表する郷土料理です。給食で<br>は汁を増やし「のつべいじる」<br>として登場します。 | ★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。  |  |   |   |

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。



令和7年度

## 1月 きゅうしょくだより ②

1月26日(月)~30日(金) 学校給食週間です

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

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。



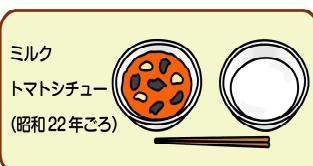
戦争後、食料不足で苦しむ子どもたちのために、昭和21（1946）年12月24日に海外からの給食用物資の寄贈を受けて、翌年の1月に学校給食が再開され、この日を「学校給食感謝の日」としました。

昭和100年  
なつかしの給食メニュー

今年のテーマは

## 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。

|          | 月   | 火   | 水   | 木  | 金   |
|----------|---|---|---|--|---|
| こんだて     | 19<br>かぶとわかめのすのもの<br>ぶりかつ<br>牛乳<br>食育の日                                   | 20<br>ごまつなごまネースあえ<br>しろみざかなのゆうあんやき<br>チーズ<br>牛乳 | 21<br>だいこんのツナサラダ<br>ごまかおるぶたんのぐ<br>牛乳                            | 22<br>くきわかめサラダ<br>みかん<br>牛乳                            | 23<br>ひじきいため<br>たまごやき<br>牛乳   |
| 給食週間     | 食育の日・旬を食べよう献立   |   |   |  |   |
| エネルギー    | 小 628 kcal<br>中 749 kcal  | 小 645 kcal<br>中 755 kcal                        | 小 612 kcal<br>中 726 kcal  | 小 631 kcal<br>中 752 kcal                               | 小 639 kcal<br>中 752 kcal  |
| たんぱく質    | 小 22.1 g<br>中 25.6 g  | 小 27.2 g<br>中 32 g                              | 小 25.6 g<br>中 29.9 g  | 小 31.1 g<br>中 36.1 g                                   | 小 24.2 g<br>中 27.8 g  |
| 塩分       | 小 2 g<br>中 2.4 g  | 小 1.8 g<br>中 2.1 g                              | 小 2 g<br>中 2.5 g  | 小 3.4 g<br>中 3.9 g                                     | 小 2.2 g<br>中 2.6 g  |
| あか       | ぎゅうにゅう ブリ わかめ かまぼこ<br>あつあげ みそ   | ぎゅうにゅう カマス ハム ぶたにく<br>とうふ みそ チーズ                | ぎゅうにゅう ぶたにく みそ マグロ<br>とうふ たまご                                   | ぎゅうにゅう ぶたにく みそ<br>ハム あぶらあげ                             | ぎゅうにゅう たまご ひじき ぶたにく<br>あつあげ とろにく  |
| みどり      | かぶ キゅうり みかん にんじん<br>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<br>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<br>にんにく りんご だいこん キャベツ<br>こまつな コーン たけのこ さくらげ | にんじん たまねぎ こまつな たけのこ<br>わらび みずな うど いいたけ コーン<br>キャベツ みかん | にんじん いんげん たまねぎ だいこん<br>チゲンサイ たけのこ しょうが いいたけ                               |
| き        | ごはん パン こむぎ あぶら さとう<br>じゃがいも   | ごはん さとう ノンエッグマヨネーズ<br>ごま さといも                   | むぎごはん ごまあぶら さとう ごま<br>あぶら かたくり                                  | ごめめん ごま あぶら さとう<br>あぶら かたくり                            | ごはん さとう かたくり あぶら  |
| こんだて     | 26<br>しおもみ<br>ぶたにくのハワイアン<br>牛乳  | 27<br>マカロニサラダ<br>あじフライソースがけ<br>牛乳               | 28<br>きりざい<br>さけのやきづけ<br>牛乳                                     | 29<br>かわつきりんご<br>ブロッコリーサラダ<br>牛乳                       | 30<br>ビビンバ(きりぼしナムル)<br>ビビンバ(にくいため)<br>牛乳<br>デザート<br>牛乳<br>みそワンタンスープ<br>牛乳 |
| 給食週間特別献立 | 昭和100年 なつかしの給食メニュー  |   |   |  |   |
| エネルギー    | 小 664 kcal<br>中 785 kcal  | 小 579 kcal<br>中 717 kcal                        | 小 612 kcal<br>中 724 kcal  | 小 636 kcal<br>中 751 kcal                               | 小 628 kcal<br>中 745 kcal  |
| たんぱく質    | 小 26.4 g<br>中 30.4 g  | 小 24.9 g<br>中 29.9 g                            | 小 29.9 g<br>中 35.5 g  | 小 21.9 g<br>中 25.4 g                                   | 小 27.7 g<br>中 32.2 g  |
| 塩分       | 小 2 g<br>中 2.4 g  | 小 3.2 g<br>中 3.9 g                              | 小 2.4 g<br>中 2.9 g  | 小 1.9 g<br>中 2.4 g                                     | 小 2.4 g<br>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<br>なつとう とうふ ひじき                               | ぎゅうにゅう だいす ぶたにく マグロ                                    | ぎゅうにゅう たまご ぶたにく なると<br>とりにく みそ  |
| みどり      | しょうが バイナップル キゅうり キャベツ<br>たまねぎ クリンピース にんにく りんご<br>コーン ねぎ もやし えのきたけ<br>しょうが | にんじん たまねぎ キゅうり キャベツ<br>コーン ねぎ もやし えのきたけ         | たまねぎ しょうが にんにく りんご<br>にんじん マッシュルーム キャベツ ブロッコリー<br>コーン           | せんまい たけのこ しいたけ しょうが<br>にんにく きりぼし大根 にんじん にら             | せんまい たけのこ しいたけ しょうが<br>にんにく きりぼし大根 にんじん にら<br>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 こめ あぶら さとう<br>じゃがいも こむぎ  | コッペパン パン こむぎ あぶら<br>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 ごま<br>さつまいも  | むぎごはん ジャガイモ あぶら ルウ<br>あぶら さとう ごまあぶら<br>ごま ワンタン ルケチエゼリー | むぎごはん あぶら さとう ごまあぶら<br>ごま ワンタン ルケチエゼリー                                    |

都合により献立の一部が変更になる場合があります。

給食によります。