



## ご入学・ご進級 おめでとうございます!

期待に胸をふくらませ、希望に満ちた新年度の始まりです。子どもたちの心と体の健やかな成長を支えるため、調理場職員一同、力を合わせて、安全安心なおいしい給食をお届けします。今年度も学校給食にご理解とご協力をよろしくお願いいたします。



## 三条市の学校給食について

三条市の学校給食は、主食・主菜・副菜がそろった『お膳のかたち』を基本とし、多くの食品をバランスよくとれるように工夫しています。

給食のごはんは、三条産コシヒカリ（特別栽培米）を、胚芽やぬかを少し残した「七分つき米」にして使用しています。「七分つき米」にすることで、現代の食事で不足しがちな鉄や食物せんいを精白米よりも多く摂取することができます。



## 一ノ木戸小学校調理場

一ノ木戸小学校調理場は、一ノ木戸小学校1階にあります。一ノ木戸小学校と第二中学校の給食、約1,000食を作っています。

【職員】18名  
場長（一ノ木戸小学校長兼務） 1名  
栄養教諭 1名  
調理員（株）オーシャンシステム 16名

### まごころこめと つくります!



## 地場農産物の活用



三条市では、地場産の食材を使った給食の提供に力を入れています。年間を通じて三条市内で収穫された新鮮な野菜やくだものが給食に登場します。



	月	火	水	木	金
--	---	---	---	---	---

### 徴収額

一食単価	月額
小学校 276円	5,170円
中学校 322円	5,970円

## 給食費

給食費は、原則として8月・3月を除く10か月に分けて集めています。なお、2月の給食費は、年間給食回数により、金額を調整します。入院などで長期欠食する時は、給食費を返金できる場合がありますので学校にご相談ください。

## お知らせ

ドリンクタイム（給食とは別に牛乳を飲む時間）は月曜から木曜日に行います。ただし、第2・4週の水曜日は小学校では牛乳がつかないため、ドリンクタイムはありません。

小学校1年生は、4月と5月の間、100cc牛乳を飲みます。

## 今月の三条産品

だいす  
キャベツ  
こめ  
ほうれんそう  
こまつな  
ぶたにく

給食のお米は三条産コシヒカリの「七分搗き米」を使用しています。

こんだて ドリンクタイム エネルギー たんぱく質 塩分 あかみどり き	<h3>4月の給食の予定</h3> <p>8日(水) 小2~6年 給食開始 中2~3年 給食開始</p> <p>9日(木) 中1年 給食開始</p> <p>13日(月) 小1年 給食開始</p>	<p>副菜(ふくさい) 主菜(しゅさい)</p> <p>ごはん しるもの</p>	<p>8 ももいろサラダ サケのからみそチーズやき</p> <p>ごはん とうりゅうのごまみそスープ</p>	<p>9 こまつナムル ぶたキムチどんぐり 中のみおいわいデザート</p> <p>むぎごはん わかめスープ</p> <p>中学校入学進級お祝い献立</p>	<p>10 だいすのいそに ししゃもフライ小1・中2 ヨーグルト</p> <p>ごはん はるやさいのもの</p>
	<p>ドリンクタイム</p> <p>小基準630kcal / 中823kcal</p> <p>小基準26.0g / 中34.0g</p> <p>小基準2g未満 / 中2.5g未満</p>	<p>中のみぎゅうにゅう</p> <p>小 588 kcal 中 862 kcal</p> <p>小 26.7 g 中 39.4 g</p> <p>小 2.7 g 中 3.5 g</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>小 592 kcal 中 799 kcal</p> <p>小 24.9 g 中 29.8 g</p> <p>小 3.2 g 中 3.6 g</p>	<p>小 616 kcal 中 780 kcal</p> <p>小 22.8 g 中 29.2 g</p> <p>小 2.1 g 中 2.7 g</p>	
	<p>体を成長させるものになる食品</p>	<p>中のみぎゅうにゅう サケみそチーズ ハム とうふ ぶたにく とうりゅう にんじん パセリ たまねぎ きゅうり キャベツ うめ もやし チンゲンサイ コーン きくらげ</p>	<p>ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく ハム なると わかめ こんぶ にんじん たまねぎ しろしょうが ねぎ にんく はくさい だいこん こまつな もやし たけのこ しいたけ</p>	<p>シヤモ ひじき だいす さつまあげ がんもどき あつあげ とりく ヨーグルト にんじん たまねぎ キャベツ いんげん たけのこ しいたけ</p>	
	<p>体をうごかすエネルギーのものになる食品</p>	<p>ごはん さとう マカロニ あぶら ごま ノンエッグマヨネーズ</p>	<p>むぎごはん あぶら さとう かたくり ごま ごまあぶら 中のみデザート</p>	<p>ごはん パンこ こむぎこ かたくり あぶら さとう じゃがいも</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。

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。



2020年

# 4月 きゅうしょくだより ②



一ノ木戸小学校調理場  
Tel (33) 7253  
Fax (33) 7263

## 衛生的な配ぜんをしよう

学校給食は、家庭での食事とちがい大勢で食べる食事です。みんなが気持ちよく、楽しい食事にするためには、協力し合って、しっかり準備することが大切です。清潔な環境、清潔な身支度で、おいしい給食を味わいましょう。

### 給食当番の人は…

#### ぼうし・三角巾

髪の毛が出ないように、長い髪は、まとめましょう。

#### マスク

鼻と口をしっかりと閉め、給食当番以外もマスクをしっかりとつけましょう。



#### 白衣・エプロン

清潔なエプロンを身につけよう。白衣はテープをとめ、エプロンはひもをきちんと結びましょう。

#### きれいなハンカチ

手は石けんでしっかりと洗い、きれいなハンカチでふきましょ。つめが長い人は、きっておこう。

### おうちの方へ（おねがい）

子どもたちが安心して準備に取り組むために、以下のご協力をお願いします。

- ①週の初めに清潔なエプロン、三角巾等を持たせてください。（アイロンかけは、消毒の効果もあります。）
- ②マスクは、できれば毎日洗濯をお願いします。
- ③ハンカチは、給食当番用にもう1枚あると、より衛生的です。

### 当番以外の方は…



空気の入れかえをします。



つくえの上をかたづけます。



トイレをすませ、手を石けんできれいにあらいます。



マスクをしてならびます。おぼんがぶつからないように、1メートル間かんかくをあげましょう。

★体の具合の悪い人は、先生にいて給食当番をかわります。

	月	火	水	木	金
こんだて	13 かいそうサラダ たれカツ小1・中2 小のみおいおいデザート むぎごはん あさりいりみそしる 小学校入学進級お祝い献立	14 パンサンデー シュウマイ(2こ) ごはん マーボーどうふ	15 イタリアンサラダ カチャーラ(イタリアンすぶた) フオカツチャ ストラツチャツ テツラ(ふわふわたまごスープ) 菓ヶ岳スカイレース応援献立	16 のりずあえ さばのみそに ごはん けんちんじる 減塩の日献立	17 こまつなとキャベツのブー ハンバーグ ミルクゼリー ごはん クラムチャウダー
ドリンクタイム	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう
エネルギー	小 665 kcal 中 760 kcal	小 683 kcal 中 837 kcal	小 619 kcal 中 707 kcal	小 631 kcal 中 737 kcal	小 669 kcal 中 823 kcal
たんぱく質	小 26.8 g 中 32.1 g	小 26.5 g 中 32.7 g	小 30.4 g 中 35 g	小 23.6 g 中 27.4 g	小 20.3 g 中 25.7 g
塩分	小 2.7 g 中 3.1 g	小 2.6 g 中 3.1 g	小 3.2 g 中 3.9 g	小 1.9 g 中 2.4 g	小 2.3 g 中 2.8 g
あかみどり	ぎゅうにゅう ぶたにく どうふ あさり かまぼこ わかめ こんぶ のり みそ にんじん きゅうり キャベツ コーン だいこん こまつな ねぎ えのきたけ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご ハム どうふ みそ にんじん たまねぎ しょうが きゅうり もやし たら ねぎ にんにく たけのこ しいたけ	ぎゅうにゅう とりにく だいず ハム ベーコン たまご チーズ にんじん たまねぎ アスパラガス トマト にんにく エリンギ ぶなしめじ きゅうり キャベツ パプリカ コーン パセリ	ぎゅうにゅう サバ みそ マグロ のり あぶらあげ どうふ のりの風味とだしとうま味が活かされています。	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ベーコン あさり なまクリーム にんじん たまねぎ キャベツ こまつな エリンギ コーン マッシュルーム パセリ
き	むぎごはん パンこ こむぎこ あぶら バター さとう ごま 小のみデザート	ごはん パンこ かたくりこ こむぎこ マロニー ごま さとう ごまあぶら あぶら	フオカツチャ こむぎこ あぶら さとう オリーブオイル じゃがいも パンこ	ごぼう まいたけ ねぎ ごはん さとう ごまあぶら	ごはん かたくりこ さとう あぶら じゃがいも こむぎこ パター ゼリー
こんだて	20 アスパラなごまずあえ ざわらのてりやき ごはん くるまふのたまごとじ 旬を食べよう・食育の日献立	21 そくせきづけ ツナのそぼろどんのぐ みかんのなま むぎごはん いしかりじる	22 ゆかりあえ さつまいもとレバーのアーモンドカクテル ごさかな ごはん なめこのスープ	23 はるさめのどりからいため いかのしおこうじやき ごはん みそけんちんじる	24 なっとうのごさいあえ たまごやき ごはん じゃがいものそぼろに
ドリンクタイム	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	中のみぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう
エネルギー	小 663 kcal 中 788 kcal	小 623 kcal 中 742 kcal	小 529 kcal 中 784 kcal	小 581 kcal 中 682 kcal	小 632 kcal 中 754 kcal
たんぱく質	小 30.9 g 中 36.3 g	小 29.8 g 中 34.6 g	小 19.7 g 中 30.4 g	小 26.6 g 中 30.7 g	小 26.4 g 中 30.9 g
塩分	小 2.2 g 中 2.2 g	小 2.1 g 中 2.6 g	小 2.5 g 中 3 g	小 2.4 g 中 2.8 g	小 2.4 g 中 2.7 g
あかみどり	ぎゅうにゅう サワラ ちくわ とりにく たまご にんじん どうふ もやし たまねぎ ごぼう いんげん たけのこ しいたけ	ぎゅうにゅう とりにく マグロ こんぶ サケ みそ にんじん たまねぎ しょうが えだまめ きゅうり キャベツ だいこん ねぎ ぶなしめじ コーン みかんのなま	中のみぎゅうにゅう ぶたレバー みそ かまぼこ どうふ カタクチイワシ にんじん しょうが きゅうり キャベツ たまねぎ こまつな えのきたけ なめこ	ぎゅうにゅう イカ ぶたにく どうふ みそ にんじん たら もやし しょうが だいこん ごぼう こまつな ねぎ えのきたけ	ぎョウ たまご なっとう ひじき かまぼこ あつあげ とりにく にんじん もやし だいこん のざわな たまねぎ いんげん しいたけ
き	ごはん さとう ごま じゃがいも くるまふ	むぎごはん あぶら さとう ごま じゃがいも	ごはん かたくりこ こめこ あぶら さつまいも アーモンド さとう	ごはん マロニー ごまあぶら	ごはん さとう かたくりこ あぶら ごま じゃがいも
こんだて	27 おかかあえ とりのしおからあげ ごはん わかめのみそしる	28 くきわかめのサラダ しろみぎかなごまソースかけ レアチーズいちご ごはん はるキャベツのスープ	29 しょうわ 昭和の日	30 わかめのツナサラダ いちご(2こ) むぎごはん だいずいりポークカレー	あわがたけ おうえん 菓ヶ岳スカイレースを応援!! しただちく いちご あわがたけ 下田地区に位置する「菓ヶ岳」で がつ にち せいかいけんい 4月19日にスカイレース世界大会 おこな までい さんねん が行われる予定でした。残念なが ら、新型コロナウイルスにより4月中 に開催することができなくなりました が、給食ではスカイレースで有名な イタリアの献立で応援します!
ドリンクタイム	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	
エネルギー	小 678 kcal 中 803 kcal	小 657 kcal 中 771 kcal		小 658 kcal 中 781 kcal	
たんぱく質	小 24.3 g 中 28.1 g	小 24 g 中 27.6 g		小 23 g 中 26.7 g	
塩分	小 2.1 g 中 2.5 g	小 3.2 g 中 3.4 g		小 2.6 g 中 3 g	
あかみどり	ぎゅうにゅう とりにく かつおぶし わかめ どうふ みそ にんじん にんにく こまつな キャベツ もやし コーン だいこん ねぎ えのきたけ	ぎゅうにゅう たら くきわかめ かまぼこ ウインナー レアチーズ にんじん もやし コーン たまねぎ キャベツ スナッペンえんどう マッシュルーム		ぎゅうにゅう だいず ぶたにく わかめ マグロ にんじん たまねぎ しょうが にんにく マッシュルーム りんご きゅうり キャベツ コーン いちご	むぎごはん じゃがいも こむぎこ あぶら さとう
き	ごはん ごま ごまあぶら さとう かたくりこ こめこ あぶら じゃがいも	ごはん かたくりこ あぶら さとう ごま マカロニ			

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。

