



2020年

4月 きゅうしょくだより

大崎学園調理場
Tel (38) 3113
Fax (38) 3133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。

安全安心で
おいしい給食を
お届けします！

大崎学園調理場

- 職員数
栄養士・・・1人
調理士・・・14人
- 食数
前期課程・・・約600食
後期課程・・・約290食
- 総食数 約890食



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。



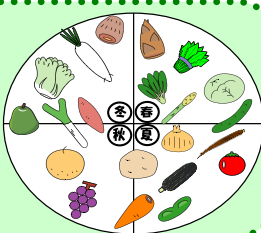
給食費

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。

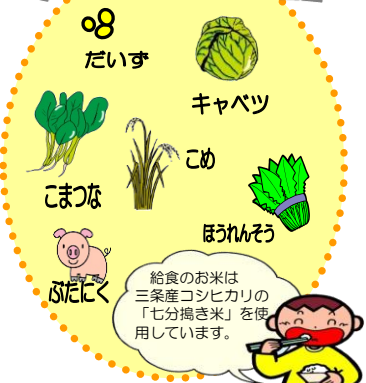
徴収額	一食単価	月額
前期課程	276円	5,170円
後期課程	322円	5,970円

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。



今月の三条産品



給食のお米は三条産コシヒカリの「七分つき米」を使用しています。

	月	火	水	木	金	
こんだて	副菜(ふくさい) 主菜(しゅさい)	今月の予定		お知らせ		
	ごはん しるもの	7日(火) 2年～9年給食開始		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週の水曜日は前期課程では牛乳がつかないため、ドリンクタイムはありません。		
	ドリンクタイム	13日(月) 1年給食開始		MILK		
	エネルギー たんぱく質 塩分 あかみどり	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		今月の三条産品		
6	7	8	9	10		
こんだて	1年生は 4月と5月の間 100cc牛乳を 飲みます。	コーンおひたし とりのてりやき	ほうれんそうのサラダ ハンバーグケチャップソース ヨーグルト	こんぶあえ ぶたにくとあつあげのフルコギいため ヨーグルト	かんきつくだもの だいずとびじきのサラダ	
ドリンクタイム		ごはん ぐるまふのみそしる	ごはん キャベツのポトフ	ごはん わかめととうふのみそじる	ポークカレー(むぎごはん)	
エネルギー		ぎゅうにゅう 前 655 kcal 後 776 kcal	前期なし・後期のみぎゅうにゅう 前 594 kcal 後 854 kcal	ぎゅうにゅう 前 643 kcal 後 760 kcal	前 596 kcal 後 731 kcal	
たんぱく質		前 27.3 g 後 31.9 g	前 20.2 g 後 30.7 g	前 25.5 g 後 29.7 g	前 17.6 g 後 21.1 g	
塩分		前 2 g 後 2.3 g	前 2.3 g 後 2.7 g	前 2.3 g 後 2.5 g	前 2.9 g 後 3.7 g	
あかみどり		ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ みそ	後:ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ベーコン ヨーグルト	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく みそ こんぶ とうふ わかめ	ぶたにく ひじき だいず とりにく	
き		こまつな もやし コーン だいこん にんじん ねぎ しめじ	ほうれんそう キャベツ にんじん たまねぎ セロリ	にんじん りんご キャベツ きゅうり だいこん こまつな ねぎ たまねぎ	たまねぎ にんじん りんご キャベツ かんきつくだもの	
		こめ さとう くるまふ じゃがいも	こめ こむぎ さとう あぶら じゃがいも	こめ あぶら さとう でんぶん じゃがいも	こめ むぎ じゃがいも あぶら こむぎ さとう	

★エネルギー・たんぱく質・塩分の表示は、左側が前期課程、右側が後期課程です。

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



大崎学園調理場
Tel (38) 3113
Fax (38) 3133

給食のきまりと食事のマナー

給食の時間は、食べ物ことや栄養のことを勉強する時間です。一人ひとりが給食のきまりと食事のマナーをしっかりと守り、全員で楽しい給食の時間にしましょう。

みじたくをととのえよう

帽子をきちんとかぶりましょう。



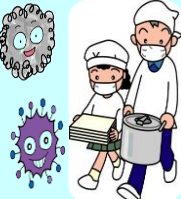
白衣はボタンをしめ、エプロンはひもを結びましょう。

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う。

給食当番以外もマスクをしっかりとつけましょう。

食器や食缶を床におかない

床はホコリやゴミ、目に見えない菌などで汚れています！食器などはきれいにふいた配膳台の上に置きましょう！！



食器は正しくならべよう

副菜はおくの左



主菜はおくの右

ごはんは手前の左

お汁は手前の右

よい姿勢・正しい持ち方で食べよう



★食器やはし、スプーンは、みんながくりかえし使うものです。大切に使いましょう。

	月	火	水	木	金
こんだて	13 なのはなあえ とりのからあげ おいおいデザート ちらしずし はなふのすましじる 入学進級お祝い献立	14 びりからきゅうり やきにくどんのぐ ごはん わんたんスープ	15 のりずあえ かれいのやくみソース ごはん さわにわん	16 イタリアンサラダ カチャトーラ フォカッチャ ストラツチャツテツラ 粟ヶ岳スカイレース応援献立	17 やさいたつぶりしゅんザラダ いかリングフライ ごはん だいごんのみそしる 昨年度6の3リクエスト給食
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	前 754 kcal 後 863 kcal	前 641 kcal 後 758 kcal	前 613 kcal 後 725 kcal	前 601 kcal 後 691 kcal	前 627 kcal 後 757 kcal
たんぱく質	前 27.7 g 後 31.6 g	前 22 g 後 25.3 g	前 26.4 g 後 31.2 g	前 28.3 g 後 32.3 g	前 23.5 g 後 28.6 g
塩分	前 2.6 g 後 3.2 g	前 2.5 g 後 2.9 g	前 2.1 g 後 2.7 g	前 3 g 後 3.7 g	前 1.9 g 後 2.2 g
あか	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく わかめ とうふ なたと とうにゅう	ぎゅうにゅう ぶたにく	ぎゅうにゅう かれい ツナ のり ぶたにく	ぎゅうにゅう とりにく だいず チーズ ペーコン たまご	いか わかめ とうふ あぶらあげ みそ
みどり	れんこん たけのこ にんじん かんぴょう しいたけ キャベツ かきな コーン えのきたけ ねぎ	たまねぎ ピーマン きゅうり もやし キャベツ にんじん ねぎ えのきたけ しなちく	ねぎ こまつな もやし きりぼしだいこん にんじん ごぼう ほしいたけ えのきたけ きぬさや	トマト たまねぎ しめじ エリンギ きゅうり あかパプリカ きパプリカ にんじん キャベツ	キャベツ だいこん こまつな コーン にんじん ねぎ ほうれんそう
き	こめ さとう でんぶん あぶら はなふ	こめ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら ラー油 こむぎこ	こめ でんぶん こむぎこ あぶら さとう ごまあぶら	こむぎこ あぶら オリーブゆ さとう パンこ	こめ パンこ こむぎこ あぶら さとう ごま
こんだて	20 はるいろサラダ ざわらのてりやき ごはん こまつなとうちまめのみそしる 旬を食べよう・食育の日献立	21 かいそうサラダ チーズオムレツ コーンライス キャベツとかぶのスープ	22 なつとうのごさいあえ ぶたにくのしょうがいため ごはん どんこじる	23 かわりきんぴら サバのてりやき ミルクゼリー ごはん さんさいのみそしる 減塩の日献立	24 かんきつくだものカリポリサラダ ハヤシライス(むぎごはん)
ドリンクタイム	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	前期なし・後期のみぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう
エネルギー	前 657 kcal 後 764 kcal	前 594 kcal 後 705 kcal	前 591 kcal 後 863 kcal	前 723 kcal 後 856 kcal	前 636 kcal 後 776 kcal
たんぱく質	前 29.6 g 後 33 g	前 20.2 g 後 23 g	前 25 g 後 36.9 g	前 27.1 g 後 31.8 g	前 17.4 g 後 21.1 g
塩分	前 1.7 g 後 1.9 g	前 3.4 g 後 4.2 g	前 2.5 g 後 3.2 g	前 1.9 g 後 2.3 g	前 2.9 g 後 3.4 g
あか	ぎゅうにゅう さわら とりにく あぶらあげ とうふ うちまめ みそ	ぎゅうにゅう たまご チーズ わかめ こんぶ のり ハム とりにく	後:ぎゅうにゅう ぶたにく みそ なつとう ひじき	ぎゅうにゅう さば ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ わかめ	ぶたにく なまクリーム とりにく
みどり	キャベツ きゅうり フロッコリー コーン だいこん にんじん こまつな ねぎ うめ	コーン キャベツ にんじん きゅうり かぶ たまねぎ	たけのこ たまねぎ いんげん まいたけ にんじん のぎわな たくあん しそのみ もやし キャベツ にら えのきたけ コーン	ごぼう にんじん いんげん わらび みずな やまうた なめこ だいこん ねぎ かんきつくだもの	たまねぎ にんじん マッシュルーム しめじ りんご キャベツ コーン かんきつくだもの
き	こめ さとう ノンエッグマヨネーズ	こめ ごまあぶら さとう じゃがいも	こめ あぶら さとう でんぶん ごま じゃがいも バター	あぶら さとう こめ じゃがいも 減塩ポイント だしのうま味で塩分を控えめました。	こめ むぎ じゃがいも こむぎこ さとう アーモンド あぶら
こんだて	27 アーモンドあえ 七ゆうまい チーズ ごはん マーボードウフ	28 いろいろはるさめサラダ いもいもコロッケ ごはん とんじる 昨年度6の2リクエスト給食	29 昭和の日	30 ゆかりあえ シャキシャキそばとどんのぐ ごはん かきたまじる 減塩の日献立	粟ヶ岳スカイレースを応援!! 今月19日に、下田地区に位置する“粟ヶ岳”で、スカイレース世界大会が予定されています。残念ながら、新型コロナウイルスの関係で、4月中に開催することができなくなりましたが、応援献立は予定どおり実施します。スカイレースで有名なイタリアのメニューを味わってくださいね。
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	
エネルギー	前 708 kcal 後 859 kcal	前 695 kcal 後 819 kcal		前 669 kcal 後 791 kcal	
たんぱく質	前 28.4 g 後 34.2 g	前 26 g 後 30.1 g		前 28.3 g 後 33 g	
塩分	前 2.7 g 後 3.3 g	前 1.9 g 後 2.5 g		前 2.1 g 後 2.6 g	
あか	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ チーズ	ぎゅうにゅう きゅうり ぶたにく ハム ぶたにく とうふ みそ		ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく たまご とうふ わかめ	
みどり	たまねぎ こまつな キャベツ ねぎ にんじん にら たけのこ ほしいたけ	たまねぎ キャベツ こまつな きゅうり にんじん だいこん ねぎ しめじ ごぼう		えだまめ きりぼしだいこん キャベツ きゅうり にんじん しそ えのきたけ ほうれんそう ねぎ	
き	こめ ぱんこ こむぎこ アーモンド さとう あぶら ごまあぶら でんぶん	こめ じゃがいも ぱんこ こむぎこ あぶら はるさめ さとう ごまあぶら ごま		こめ あぶら さとう じゃがいも でんぶん	

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、左側が前期課程、右側が後期課程です。

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。