



2020年

4月 きゅうしょくだより



嵐南学校給食共同調理場
TEL (33) 8618
FAX (33) 9031



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。

今年度から、井栗地区の給食も調理します。安全・安心でおいしい給食をお届けします！

嵐南学校給食共同調理場

- 職員数
 - 栄養士・・・ 2人
 - 調理士・・・ 14人
- 給食受配校（7校）
 - 西鶴田小学校 本成寺中学校
 - 月岡小学校 第四中学校
 - 井栗小学校
 - 旭小学校
 - 保内小学校
- 総食数・・・約 1570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。



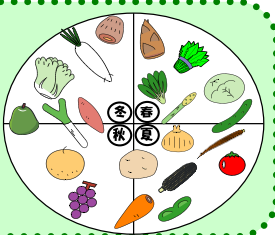
給食費

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
小学校	276円	5,170円
中学校	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。



	月	火	水	木	金
こんだて	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 30%;"> <h3>今月の予定</h3> <p>給食開始日 7日(火) 月岡小2~6年・井栗小2~6年・保内小2~6年 本成寺中2~3年・第四中2~3年 8日(水) 井栗小1年・旭小2~6年・第四中1年 9日(木) 西鶴田小2~6年・旭小1年・保内小1年・本成寺中1年 14日(火) 西鶴田小1年 15日(水) 月岡小1年 20日(月) 西鶴田小・井栗小・第四中給食なし 24日(金) 本成寺中給食なし</p> </div> <div style="width: 30%;"> <h3>お知らせ</h3> <p>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。</p> <p>小学校1年生は、4月と5月の間、100cc牛乳を飲みます。</p> </div> <div style="width: 30%;"> <h3>今月の三条産品</h3> <p>だいず、こめ、こまつな、ほうれんそう、ぶたにく</p> <p>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。</p> </div> </div>				
こんだて	副菜(ふくさい) 主菜(しゅさい)	7 コーンおひたし たらのかばやきふう	8 はるさめサラダ ハンバーグ・オニオンソース ヨーグルト	9 ひじきのいりに かますのしおやき	10 かんきつくだもの こまつなサラダ
ドリンクタイム	ドリンクタイム	ぎゅうにゅう	中のみぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	
エネルギー	小基準630kcal / 中823kcal	小 638 kcal 中 790 kcal	小 553 kcal 中 854 kcal	小 578 kcal 中 744 kcal	小 564 kcal 中 732 kcal
たんぱく質	小基準26.0g / 中34.0g	小 23.6 g 中 28.4 g	小 20.6 g 中 32.8 g	小 25.2 g 中 29.7 g	小 19.7 g 中 23.7 g
塩分	小基準2g未満 / 中2.5g未満	小 2.2 g 中 2.5 g	小 2.7 g 中 3 g	小 2.3 g 中 2.6 g	小 2.5 g 中 2.8 g
あかみどり	体を成長させるもとになる食品	ぎゅうにゅう たら わかめ うちまめ みそ	中ぎゅうにゅう ぶたひきにく ハム とうふ なたと ヨーグルト	ぎゅうにゅう かます ひじき とりひきにく あぶらあげ みそ	ぶたにく だいず ぎゅうにゅう ツナ
き	体のちよよしをとのえる食品	しょうが こまつな もやし コーン たまねぎ にんじん まいたけ	たまねぎ もやし きゅうり にんじん はくさい ねぎ こまつな	ごぼう にんじん いんげん だいこん こまつな	たまねぎ にんじん しょうが にんにく もやし こまつな かんきつくだもの
	体をうごかすエネルギーのもとになる食品	こめ かたくりに あぶら さとう ごま くるまふ	こめ さとう ごまあぶら ごま	こめ あぶら さとう じゃがいも	こめ じゃがいも こむぎこ あぶら

★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



嵐南学校給食共同調理場
TEL (33) 8618
FAX (33) 9031

給食のきまりと食事のマナー

給食の時間は、食べ物の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

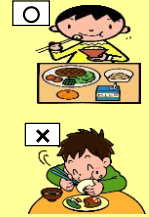


主菜はおくの右

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 ポテトサラダ そぼろどんのぐ ごはん なめこのスープ	14 しらたきのツルツルいため さばのしょうがやき ごはん だいごんのみそしる	15 なのはなあえ とりにくのてりやき おいわいいちごゼリー ちらしずし すましじる	16 イタリアンサラダ カチャトーラ ごはん フォカッチャ ストラチャツテツラ	17 うめマヨネーズあえ いかのしおこうじやき ごはん はるやさいのもの
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 621 kcal 中 767 kcal	小 634 kcal 中 790 kcal	小 713 kcal 中 866 kcal	小 602 kcal 中 768 kcal	小 552 kcal 中 736 kcal
たんぱく質	小 26.3 g 中 31.4 g	小 23.2 g 中 27.9 g	小 26.5 g 中 31 g	小 27.6 g 中 32.6 g	小 24 g 中 28.6 g
塩分	小 2.3 g 中 2.7 g	小 2.3 g 中 2.9 g	小 2.5 g 中 2.9 g	小 3 g 中 3.3 g	小 2.2 g 中 2.6 g
あか	ぎゅうにゅう とりひきにく だいず ハム いかまぼこ とうふ	ぎゅうにゅう さば ハム とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう とりにく たまご とうふ なた	ぎゅうにゅう とりにく だいず たまご こなチーズ	いか とりにく あつあげ みそ チーズ
みどり	しょうが グリンピース キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん なめこ はくさい えのきたけ みつば	もやし にんじん いら だいごん こまつな	こまつな キャベツ だいごん にんじん きぬさや	たまねぎ しめじ エリンギ にんにく キャベツ きゅうり あかピーマン キピーマン にんじん パセリ	キャベツ きゅうり にんじん コーン たまねぎ たけのこ ほししいたけ きぬさや しょうが
き	こめ あぶら さとう じゃがいも マヨネーズ	こめ あぶら	こめ さとう	フォカッチャ かたくりこ オリーブオイル パンこ じゃがいも	こめ マヨネーズ さとう
こんだて	20 ごまあえ さわらのおろしソース ごはん さわにわん	21 カレードRESSINGサラダ たれつきチキンカツ ごはん はるさめスープ	22 なつとうのごさいあえ たまごやき ごはん しおちゃんこスープ	23 こんぶあえ しじやもいそペフライ ごはん みそけんちんじる	24 しょうゆフレンチサラダ チリコンカーネ ごはん ポテトスープ
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 584 kcal 中 745 kcal	小 736 kcal 中 924 kcal	小 550 kcal 中 758 kcal	小 635 kcal 中 793 kcal	小 606 kcal 中 781 kcal
たんぱく質	小 25 g 中 30.2 g	小 25.6 g 中 30.1 g	小 20.6 g 中 28.5 g	小 23.3 g 中 28 g	小 19.3 g 中 24.8 g
塩分	小 2 g 中 2.3 g	小 2.9 g 中 3.3 g	小 2.4 g 中 2.8 g	小 2 g 中 2.3 g	小 2.9 g 中 3.3 g
あか	ぎゅうにゅう さわら かつおぶし ぶたにく いかまぼこ	ぎゅうにゅう とりにく いかまぼこ	中ぎゅうにゅう たまご なつとう ひじき とりにく	ぎゅうにゅう しじやも しおちゃんこ とうふ とりにく みそ	ぶたひきにく だいず こなチーズ ハム ベーコン
みどり	だいごん ほうれんそう キャベツ にんじん ごぼう きぬさや えのきたけ	キャベツ きゅうり にんじん コーン もやし えのきたけ こまつな	だいごん にんじん たくあん のさわなづけ キャベツ たまねぎ いら しめじ しょうが にんにく	青のりや昆布の風味でおいしく減塩!!	たまねぎ にんじん しょうが にんにく もやし きゅうり コーン いんげん
き	こめ さとう ごま	こめ こむぎこ パンこ あぶら さとう はるさめ	こめ ごま くるまふ さとう	こめ こむぎこ パンこ あぶら	こめ こむぎこ あぶら さとう じゃがいも
こんだて	27 ナムル ぶたにくのしょうがいため ごはん いなかじる	28 ゆかりあえ しゅうまい ごはん マーボーあつあげ	29 昭和の日	30 たくあんあえ レバーとポテトのあげに ごはん かきたまじる	栗ヶ岳スカイレースを応援!!
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	小 607 kcal 中 751 kcal	小 634 kcal 中 812 kcal		小 701 kcal 中 865 kcal	
たんぱく質	小 24.4 g 中 29 g	小 23.2 g 中 29.4 g		小 26.6 g 中 31.5 g	
塩分	小 2.3 g 中 2.7 g	小 2.3 g 中 2.7 g		小 2.9 g 中 3.3 g	
あか	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ うちまめ みそ	ぎゅうにゅう しゅうまい ぶたひきにく あつあげ みそ		ぎゅうにゅう とりにく ぶたレバー たまご とうふ	
みどり	たまねぎ もやし ピーマン しょうが きゅうり にんじん だいごん ごぼう こまつな まいたけ	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ もやし いら ほししいたけ しょうが にんにく		しょうが キャベツ きゅうり にんじん たくあん だいごん きぬさや えのきたけ	
き	こめ ごまあぶら さとう	こめ あぶら さとう かたくりこ		こめ かたくりこ あぶら じゃがいも さとう ごま	

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。

