



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！

嵐南小学校調理場

- 職員数
栄養教諭・・・1人
調理士・・・21人
- 食数
嵐南小学校・・・約940食
第一中学校・・・約470食
- 嵐南学園
総食数・・・約1410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	副菜(ふくさい) 主菜(しゅさい)	今月の予定 【小学校】 8日(水) 2~6年給食開始 10日(金) 1年生給食開始 【中学校】 8日(水) 2・3年給食開始 9日(木) 1年生給食開始		お知らせ ドリンクタイム(給食とは別に牛乳を飲む時間)は月曜日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。	今月の三条産品 だいす キャベツ こめ こまつな ほうれんそう ぶたにく
ドリンクタイム	ドリンクタイム			小学校1年生は、4月と5月の間、100cc牛乳を飲みます。	
エネルギー	小基準630kcal / 中823kcal			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。	
たんぱく質	小基準26.0g / 中34.0g				
塩分	小基準2g未満 / 中2.5g未満				
あかみどり	体を成長させるものになる食品				
き	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				

こんだて	8	9	10
☆第一中学校1年生が、嵐南小学校6年生の時に家庭科の授業で考えた献立が登場します。 臨時休校で、3月に食べることができなかった献立です。お楽しみに！	のりずあえ サケフライ ちらしずし はなふのすましじる	なつとうのごさいあえ さわらのてりやき ごはん さつまいものみそじる	おいしいデザート だいちりりサラダ 小:いちごゼリー中:いちごクレープ むぎごはん ポークカレー
	中学のみぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	
ドリンクタイム	小 518 kcal 中 783 kcal	小 624 kcal 中 804 kcal	小 593 kcal 中 778 kcal
エネルギー	小 20.8 g 中 32.6 g	小 27 g 中 39 g	小 15 g 中 19.2 g
たんぱく質	小 2.8 g 中 3.2 g	小 1.9 g 中 2.5 g	小 2.5 g 中 2.9 g
塩分	さけ、ツナのりかまぼこ、わかめ、とうふ、あぶらあげ、中のみぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう、さわら、なつとう、ひじき、とうふ、みそ	ぶたにく、だいす、ハム、とうにゅう
あかみどり	ほうれんそう、きゃべつ、とうもろこし、トマト、こまつな、えのき、たけのこ、ねぎ、にんじん、たけのこ、れんこん、かんぴょう、しいたけ	にんじん、もやし、こまつな、のさわなし、みそ、たくあん、だいこん、たまねぎ、しめじ	にんじん、たまねぎ、りんご、トマト、きゅうり、きゃべつ、こまつな、とうもろこし、いちご
き	こめ、パン、こあぶら、さとう、ふ	こめ、こまつまいも	こめ、むぎ、じゃがいも、あぶら、さとう、中:こめこ

★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。



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。

給食当番以外もマスクをしっかりとつけましょう。

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。

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

ごはんは手前の左

主菜はおくの右

お汁は手前の右

よい姿勢・正しい持ち方で食べよう

正しい姿勢で食べよう

悪い姿勢 (X)

★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 うめマヨネーズサラダ とりはくのレモンソースあえ	14 りっちゃんのげんきサラダ とうふハンバーグわふうあん	15 パンサンスー しゅうまい	16 イタリアンサラダ カチャトーラ	17 おかかあえ いかのおこうじやき
ドリンクタイム	わかめ ごはん	ごはん ポテトスープ	ごはん マーボー 豆腐	フォカッチャ ふわふわ たまごの スープ	ごはん じゃがいもの そばろに
エネルギー	小 741 kcal 中 876 kcal	小 623 kcal 中 732 kcal	小 684 kcal 中 841 kcal	小 609 kcal 中 701 kcal	小 570 kcal 中 687 kcal
たんぱく質	小 28.7 g 中 33.4 g	小 22.2 g 中 25.5 g	小 27.4 g 中 33.5 g	小 29.6 g 中 34.8 g	小 27.8 g 中 33.1 g
塩分	小 3 g 中 3.6 g	小 2.7 g 中 3 g	小 2.1 g 中 2.6 g	小 3 g 中 3.5 g	小 2.4 g 中 2.9 g
あかみどり	ぎゅうにゅう、わかめ、とりこ、ハム、ぶたにく、とうふ、みそ	ぎゅうにゅう、とうふ、とりこ、ハム、かつおぶし、こんぶ、ベーコン	ぎゅうにゅう、かまぼこ、とうふ、ぶたにく、みそ	ぎゅうにゅう、とりこ、くだいず、ハム、ベーコン、たまご、チーズ	かまぼこ、かつおぶし、ぶたにく、とりこ、チーズ、いか
き	レモン、きやべつ、こまつな、にんじん、とうもろこし、うめ、だいこん、ねぎ、ごぼう	きやべつ、きゅうりにんじん、とうもろこし、トマト、ほうれんそう、たまねぎ、マッシュルーム	にんじん、ほうれんそう、とうもろこし、ねぎ、チンゲンサイ、にら、しいたけ、たけのこ	たまねぎ、トマト、しめじ、エリンギ、きやべつ、きゅうり、あかピーマン、きピーマン、にんじん、とうもろこし、パセリ、バジル	きやべつ、こまつな、にんじん、たまねぎ、しいたけ、たけのこ、さやえんどう
あかみどり	こめ、かたくりこ、あぶら、さとう、ノンエッグマヨネーズ、じゃがいも	こめ、さとう、かたくりこ、あぶら、じゃがいも、こむぎこ	こめ、ほろさめ、さとう、あぶら、かたくりこ、こむぎこ	フォカッチャ、こむぎこ、あぶら、さとう、じゃがいも、パンこ	こめ、じゃがいも、さとう、あぶら、かたくりこ、こむぎこ
こんだて	20 ひじきとツナのマリネ ももゼリー	21 はるいろサラダ さわらのおろしソース	22 こまつナムル やきにくどんのぐ	23 きりぼしだいこんに ししゃもいそべあげ	24 ツナサラダ マーメイドチキン
ドリンクタイム	むぎごはん ハヤシソース	ごはん うちまめのみそしる	ごはん もずくの スープ	ごはん はる のつべいしる	コーンライス クリーム シチュー
エネルギー	小 714 kcal 中 819 kcal	小 700 kcal 中 828 kcal	小 500 kcal 中 747 kcal	小 695 kcal 中 797 kcal	小 681 kcal 中 813 kcal
たんぱく質	小 23.1 g 中 26.3 g	小 25.9 g 中 30.3 g	小 21.7 g 中 24.6 g	小 26.4 g 中 29.4 g	小 23.2 g 中 27.9 g
塩分	小 2.8 g 中 3.4 g	小 2.2 g 中 2.4 g	小 2.3 g 中 2.8 g	小 2.6 g 中 2.8 g	小 2.4 g 中 3 g
あかみどり	ぎゅうにゅう、ぶたにく、なまクリーム、ひじき、ツナ	ぎゅうにゅう、さわか、ハム、あぶらあげ、うちまめ、みそ	ぶたにく、ハム、もずく、なると、とうふ、ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう、ししゃも、のり、あぶらあげ、さつまあげ、とりこ、かまぼこ	とりこ、ツナ、ベーコン、チーズ、ぎゅうにゅう、なまクリーム
き	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、しめじ、エリンギ、トマト、きゅうり、きやべつ、もも、トマト	だいこん、きやべつ、きゅうり、プロッコリー、とうもろこし、うめ、にんじん、こまつな、ねぎ、ごぼう	たまねぎ、ピーマン、こまつな、もやし、にんじん、きゅうり、たけのこ、えのきたけ、ねぎ	きりぼしだいこん、にんじん、しいたけ、さやいんげん、たけのこ、わらび、さやえんどう	とうもろこし、オレンジ、こまつな、きやべつ、にんじん、たまねぎ、しめじ、プロッコリー、トマト
あかみどり	こめ、むぎ、じゃがいも、あぶら、こむぎこ、さとう	こめ、かたくりこ、あぶら、さとう、ノンエッグマヨネーズ	こめ、あぶら、さとう、かたくりこ	こめ、あぶら、さとう、じゃがいも、かたくりこ、パンこ	こめ、かたくりこ、あぶら、じゃがいも、バター、こむぎこ
こんだて	27 ポテトサラダ たまごやき	28 こまつナサラダ さばのカレーりやき	29 昭和の日	30 マカロニサラダ そばろどんのぐ	31 栗ヶ岳スカイレースを応援!
ドリンクタイム	ごはん とうふのみそしる	ごはん さつまじる	減塩ポイント 毎月19日は「食育の日」です。三条市では、旬の食べ物とおいしい三条産の野菜を使った献立が登場します。また、健康のために、「減塩の日献立」も月1回実施しています。にいがた食育推進のキャラクター「シヨクビー」が目印です。	ごはん なめこじる	減塩ポイント 毎月19日に、下田地区に位置する「栗ヶ岳」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。
エネルギー	小 673 kcal 中 794 kcal	小 693 kcal 中 818 kcal	小 686 kcal 中 809 kcal	小 686 kcal 中 809 kcal	小 686 kcal 中 809 kcal
たんぱく質	小 25.6 g 中 29.5 g	小 25.3 g 中 29.6 g	小 27.4 g 中 33.5 g	小 27.4 g 中 33.5 g	小 27.4 g 中 33.5 g
塩分	小 2.1 g 中 2.6 g	小 1.7 g 中 2 g	小 1.9 g 中 2.4 g	小 1.9 g 中 2.4 g	小 1.9 g 中 2.4 g
あかみどり	ぎゅうにゅう、たまご、ハム、ぶたにく、とうふ、あぶらあげ、わかめ、みそ	ぎゅうにゅう、さば、ツナ、とりこ、とうふ、みそ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とりこ、ツナ、ハム、なまあげ、みそ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とりこ、ツナ、ハム、なまあげ、みそ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とりこ、ツナ、ハム、なまあげ、みそ
き	きゅうり、とうもろこし、たまねぎ、まいたけ、にんじん、だいこん、ねぎ、こまつな	こまつな、きやべつ、にんじん、だいこん、ねぎ、さやえんどう、ごぼう、みかん	たまねぎ、ピーマン、きゅうり、にんじん、しいたけ、さやいんげん、たけのこ、わらび、さやえんどう	えだまめ、きゅうりにんじん、きやべつ、とうもろこし、なめこ、だいこん、ねぎ	えだまめ、きゅうりにんじん、きやべつ、とうもろこし、なめこ、だいこん、ねぎ
あかみどり	こめ、じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ	こめ、あぶら、さとう、さつまいも	こめ、あぶら、さとう、さつまいも	こめ、さとう、あぶら、マカロニ、ノンエッグマヨネーズ、じゃがいも	こめ、さとう、あぶら、マカロニ、ノンエッグマヨネーズ、じゃがいも

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。