



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！

栄学校給食共同調理場

- 職員数
栄養士・・・ 1人
調理士・・・ 10人
- 給食受配校（4校）
栄中央小学校
栄北小学校
大面小学校
栄中学校
- 総食数・・・約910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。



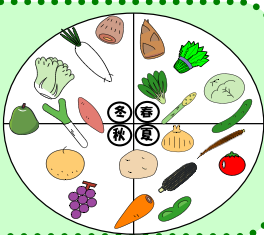
給食費

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。



今月の予定

- 7日(火) 栄中央小学校・栄北小学校・大面小学校 2～6年生給食開始
- 8日(水) 栄中学校給食開始
栄北小1年生給食開始
- 9日(木) 大面小学校1年生給食開始
- 10日(金) 栄中央小学校1年生給食開始
- 27日(月) 栄中学校給食なし
- 30日(木) 大面小学校給食なし

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



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。

	月	火	水	木	金
こんだて	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 30%;"> <p>7日(火) 栄中央小学校・栄北小学校・大面小学校 2～6年生給食開始</p> <p>8日(水) 栄中学校給食開始 栄北小1年生給食開始</p> <p>9日(木) 大面小学校1年生給食開始</p> <p>10日(金) 栄中央小学校1年生給食開始</p> <p>27日(月) 栄中学校給食なし</p> <p>30日(木) 大面小学校給食なし</p> </div> <div style="width: 30%;"> <p>お知らせ</p> <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%;"> <p>今月の三条産品</p> <p>だいず、キャベツ、こめ、ほうれんそう、こまつな、ごぼう、ぶたにく</p> <p>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。</p> </div> </div>				
こんだて	副菜(ふくさい) 主菜(しゅさい)	7 フレンチサラダ ひじきとだいずのチーズやき	8 おからサラダ てりやきハンバーグ	9 ほうれんそうのごまあえ さばのみそだれ	10 かんきつくだもの だいずサラダ
ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	むぎごはん
しるもの	しるもの	ポテトスープ	かきたま みそしる	さわにわん	ポークカレー
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 664 kcal 中 - kcal	小 556 kcal 中 837 kcal	小 636 kcal 中 758 kcal	小 580 kcal 中 713 kcal
たんぱく質	小基準26.0g / 中34.0g	小 26 g 中 - g	小 22.4 g 中 35.2 g	小 26.1 g 中 30.5 g	小 17.3 g 中 20.7 g
塩分	小基準2g未満 / 中2.5g未満	小 2.2 g 中 - g	小 2.1 g 中 2.8 g	小 2.2 g 中 2.6 g	小 3.1 g 中 3.9 g
あか	体を成長させるもとになる食品	ひじき、だいず、ぶたにく、とりにく ウインナー、チーズ、ぎゅうにゅう	ぶたにく、おから、ハム、とうふ、みそ あぶらあげ、たまご、中のみぎゅうにゅう	さば、みそ ぶたにく、ぎゅうにゅう	ぶたにく だいず、ハム
みどり	体のちよよしをとのえる食品	たまねぎ、にんじん きゅうり、コーン キャベツ、ぶなしめじ	にんじん、キャベツ きゅうり、たまねぎ ほうれんそう、えのきたけ	ほうれんそう、キャベツ もやし、にんじん、ごぼう えのきたけ、きりしだいこん	にんじん、たまねぎ キャベツ、こまつな かんきつくだもの
き	体をうごかすエネルギーのもとになる食品	こめ、あぶら、さとう じゃがいも	こめ、さとう、かたくりこ ノンエッグマヨネーズ	こめ、さとう、かたくりこ ごま、はるさめ	こめ、おおむぎ、さとう じゃがいも、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



栄養学校給食共同調理場
Tel (45) 5084
Fax (45) 5084

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拭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

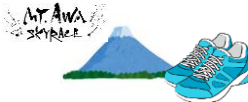
よい姿勢・正しい持ち方で食べよう



★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。大切に近づきましょう。

	月	火	水	木	金
こんだて	13 ごまずあえ とりのからあげ おいしいデザート ちらしずし すましじる 入学進級お祝い献立	14 ゆかりあえ さんしょくそぼろどんのぐ ごはん なめこのみそしる	15 かわりきんぴら さげのコーンマヨやき ごはん にくだんごスープ	16 イタリアンサラダ カチャトーラ フオカツチャ ストラップチャツテッラ 粟ヶ岳スカイレース応援献立	17 のりずあえ いかのしおこうじやき ヨーグルト 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	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう
エネルギー	小 764 kcal 中 831 kcal	小 665 kcal 中 787 kcal	小 658 kcal 中 771 kcal	小 608 kcal 中 693 kcal	小 582 kcal 中 700 kcal
たんぱく質	小 26.6 g 中 30.5 g	小 28 g 中 32.5 g	小 28.6 g 中 31.3 g	小 27.6 g 中 31.3 g	小 27.5 g 中 32.6 g
塩分	小 2.8 g 中 3.3 g	小 2.2 g 中 2.7 g	小 2.3 g 中 2.6 g	小 3.6 g 中 4.2 g	小 2.1 g 中 2.4 g
あか	とりにく、ハム、わかめ とうふ、あぶらあげ、ぎゅうにゅう	とりにく、ぶたにく、だいず、とうふ あぶらあげ、みそ、ぎゅうにゅう	さげ、ぶたにく 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、ぎゅうにゅう	いか、のり ぶたにく、とりにく、ヨーグルト
みどり	キャベツ、もやし、れんこん にんじん、こまつな ねぎ、えのきたけ、たけのこ	えだまめ、だいこん きゅうり、にんじん、しそ はくさい、ねぎ、なめこ	コーン、ごぼう、にんじん たまねぎ、キャベツ もやし、こまつな、いんげん	たまねぎ、トマト、ぶなしめじ エリンギ、キャベツ、きゅうり ピーマン、にんじん	ほうれんそう、キャベツ にんじん、たまねぎ たけのこ、いんげん
き	こめ、かたくりこ、あぶら ごまあぶら、ごま、おいしいデザート	こめ、あぶら さとう、じゃがいも	こめ、じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ あぶら、さとう	フオカツチャ、こむぎこ、さとう あぶら、オリーブオイル、パンこ	じゃがいも、あぶら さとう、かたくりこ
こんだて	20 はるいろサラダ さわらのおろしソースかけ ごはん うちまめのみそしる 旬を食べよう・食育の日献立	21 こんぶあえ とりのてりやき ごはん くるまふのたまごどじ	22 パンサンスー しゅうまい ミルクデザート ごはん マーボーあつあげ	23 きりほしだいごんのいりに ししゃもフライ ゆかりごはん はるのっぺい	24 かんきつくだもの ひじきのマリネ むぎごはん ハヤシソース
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 699 kcal 中 828 kcal	小 698 kcal 中 826 kcal	小 580 kcal 中 872 kcal	小 679 kcal 中 809 kcal	小 570 kcal 中 702 kcal
たんぱく質	小 26.9 g 中 31.5 g	小 29.1 g 中 33.7 g	小 18.8 g 中 31.3 g	小 24.2 g 中 28.6 g	小 17.1 g 中 21 g
塩分	小 2.3 g 中 2.7 g	小 2.3 g 中 2.6 g	小 1.7 g 中 2.4 g	小 2.2 g 中 2.8 g	小 2.6 g 中 3.2 g
あか	さわら、ハム、とうふ、あぶらあげ うちまめ、みそ、ぎゅうにゅう	とりにく、こんぶ ぶたにく、たまご、ぎゅうにゅう	ぶたにく、ハム、あつあげ みそ、中のみぎゅうにゅう	ししゃも、あぶらあげ とりにく、ぎゅうにゅう	ぶたにく、ひじき とりにく
みどり	だいこん、キャベツ、きゅうり ブロッコリー、コーン、うめ はくさい、にんじん、こまつな、ねぎ	にんじん、たくあん たまねぎ、きぬさや	もやし、こまつな、たまねぎ にんじん、コーン、ねぎ チンゲンサイ、たけのこ、にら	きりほしだいごん、にんじん いんげん、たけのこ、しそ ごぼう、わらび、きぬさや	たまねぎ、にんじん ぶなしめじ、キャベツ きゅうり、かんきつくだもの
き	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、ごま、くるまふ じゃがいも、さとう	こめ、さとう、あぶら、ごまあぶら かたくりこ、ミルクデザート	こめ、あぶら、さとう じゃがいも、かたくりこ	こめ、おおむぎ じゃがいも、あぶら、さとう
こんだて	27 なっとうのごさいあえ だしまきたまご ごはん とんじる	28 こまつナムル やきにくどんのぐ ごはん とうふのスープ	29 昭和の日	30 ツナサラダ レバーとポテトのあげに ごはん きんさいのみそしる 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した。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	小 639 kcal 中 - kcal	小 600 kcal 中 704 kcal		小 671 kcal 中 791 kcal	
たんぱく質	小 25.9 g 中 - g	小 25.8 g 中 30 g		小 26.4 g 中 30.6 g	
塩分	小 2.4 g 中 - g	小 2.6 g 中 3.1 g		小 1.7 g 中 2.1 g	
あか	たまご、なっとう、ぶたにく、ひじき とうふ、みそ、ぎゅうにゅう	ぶたにく、ハム、とうふ わかめ、ぎゅうにゅう		ぶたにく、ツナ、あぶらあげ みそ、ぎゅうにゅう	
みどり	にんじん、のぎわな しそ、たくあん、ごぼう だいこん、ねぎ	たまねぎ、ピーマン、ねぎ こまつな、もやし、にんじん きゅうり、だいこん、えのきたけ		にんじん、キャベツ、きゅうり、こまつな だいこん、ねぎ、なめこ、わらび みずな、えのきたけ、やまうど、たけのこ	
き	こめ、ごま じゃがいも	こめ、あぶら、ごまあぶら さとう、かたくりこ		こめ、かたくりこ、じゃがいも あぶら、さとう、ごま	

減塩ポイント
だしのつまみ味で塩分を控えました



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。