



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！

裏館学校給食共同調理場

- 職員数
栄養士・・・2人
調理士・・・16人
- 給食受配校（6校）
裏館小学校 第三中学校
上林小学校 大島中学校
大島小学校
須頃小学校



○総食数・・・約 1,250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。



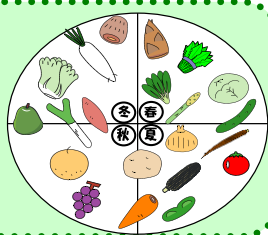
給食費

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)	<h3>今月の予定</h3> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> 給食開始 7日(火) 裏館小2~6年 上林小2~6年 大島小2~6年 大島中2・3年 8日(水) 大島小1年 須頃小2~6年 第三中 大島中1年 9日(木) 裏館小1年 上林小1年 13日(月) 須頃小1年 </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> その他予定 27日(月) 須頃小・中学校なし </div> </div>				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。
	ごはん しるもの					お知らせ 小学校1年生は、4月と5月の間、100cc牛乳を飲みます。
ドリンクタイム	ドリンクタイム					
エネルギー	小基準630kcal / 中823kcal					
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	体を成長させるもとになる食品					
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とになる食品					
こんだて	今月の三条産品	7	8	9	10	
	だいす ほうれんそう 小まな こと なたく	ツナサラダ えびチリポテト	じゃこサラダ てりやきハンバーグ	ほうれんそうのごまあえ さばのみそだれ	くだもの だいすいりサラダ	
ドリンクタイム	ごはん わかめスープ	ごはん あさりいりみそしる	ごはん さわにわん	むぎごはん ポークカレー		
エネルギー	ぎゅうにゅう	小なし・中のみぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
たんぱく質	小 664 kcal 中 787 kcal	小 579 kcal 中 833 kcal	小 675 kcal 中 806 kcal	小 567 kcal 中 700 kcal		
塩分	小 21 g 中 24.1 g	小 20.4 g 中 31.1 g	小 26.2 g 中 30.5 g	小 16.3 g 中 19.9 g		
あかみどり	小 2.1 g 中 2.7 g	小 2.5 g 中 3.1 g	小 2.1 g 中 2.7 g	小 2.7 g 中 3.2 g		
き	えび ツナ わかめ とうふ ぎゅうにゅう	ハンバーグ ちりめんじゃこ あさり あぶらあげ みそ ヨーグルト ぎゅうにゅう	さば ぶたにく かまぼこ みそ ぎゅうにゅう	ぶたにく だいす ハム ぎゅうにゅう		
	キャベツ にんじん こまつな しょうが にんにく たまねぎ えのきたけ トマト ねぎ	こまつな キャベツ にんじん しょうが だいこん ねぎ	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 きりほだいこん しいたけ しょうが	にんじん たまねぎ しょうが にんにく りんご キャベツ こまつな かんきつくだもの		
	ごはん じゃがいも あぶら さとう こむぎこ	ごはん さとう あぶら じゃがいも	ごはん さとう かたくりこ ごま はるさめ	むぎごはん じゃがいも カレールウ あぶら さとう		

★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



裏館学校給食共同調理場
Tel (31) 1579
Fax (31) 1580

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

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。

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。

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

正しい姿勢と持ち方のイラスト

悪い姿勢のイラスト (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 おかかあえ とりのからあげ おいしいデザート ちらしずし すまし汁	14 ゆかりづけ さんしょくそぼろどんのぐ ごはん なめこのみそ汁	15 かわりきんぴら さけのコーンやき 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 フォカッチャ ふわふわたまごスープ	17 こまつナムル いかのしおこうじやき 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	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう
エネルギー	小 717 kcal 中 789 kcal	小 684 kcal 中 809 kcal	小 643 kcal 中 761 kcal	小 547 kcal 中 652 kcal	小 590 kcal 中 716 kcal
たんぱく質	小 24.7 g 中 27.4 g	小 24.3 g 中 27.8 g	小 28.4 g 中 32.7 g	小 27.8 g 中 32.6 g	小 24.9 g 中 29.5 g
塩分	小 3.4 g 中 3.8 g	小 2 g 中 2.3 g	小 2.1 g 中 2.5 g	小 2.6 g 中 3.3 g	小 2.4 g 中 2.7 g
あかみどり	とりにく かまぼこ かつおぶし わかめ とうふ ぎゅうにゅう こまつな キャベツ もやし にんじん ねぎ こんにやく えのきたけ たけのこ	ぶたにく とりにく だいず みそ あぶらあげ たまご ぎゅうにゅう こまつな だいこん なめこ しょうが きゅうり にんじん ねぎ はくさい しそのは	ぶたにく ミートボール やうにゅう にんじん こんにやく さやいんげん ぼう たまねぎ キャベツ もやし まつな とうもろこし	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 トマト しめじ にんにく たまねぎ エリンギ パプリカ パセリ キャベツ きゅうり ピーマン にんじん	こまつな もやし にんじん きゅうり たまねぎ こんにやく たけのこ しいたけ さやいんげん
き	ちらしずし さとう こめこ かたくり あぶら デザート	ごはん さとう あぶら じゃがいも	ごはん じゃがいも ノエッグマヨネーズ さとう あぶら	フォカッチャ こむぎこ あぶら オリーブゆ さとう パンこ	ごはん ごまあぶら さとう 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 うちまめのみそ汁	21 こんぶづけ とりのてりやき ごはん くるまふのたまごじ	22 ポテトサラダ やきにくどんのぐ ミルクゼリー ごはん とうふのスープ	23 きりぼしだいこんのいりに ししゃものいそペフライ ゆかりごはん はるのっぺい	24 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	小なし・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 701 kcal 中 828 kcal	小 664 kcal 中 784 kcal	小 555 kcal 中 812 kcal	小 664 kcal 中 782 kcal	小 537 kcal 中 663 kcal
たんぱく質	小 27 g 中 31.7 g	小 27.5 g 中 32 g	小 18.4 g 中 29.2 g	小 24.9 g 中 28.5 g	小 14 g 中 17.2 g
塩分	小 2.2 g 中 2.4 g	小 2.2 g 中 2.7 g	小 2.3 g 中 3 g	小 3.3 g 中 3.9 g	小 2.7 g 中 3.3 g
あかみどり	さわら とりにく あぶらあげ うちまめ みそ ぎゅうにゅう だいこん キャベツ きゅうり ブロッコリー とうもろこし うめぼし はくさい ねぎ にんじん こまつな	とりにく こんぶ ぶたにく かまぼこ たまご ぎゅうにゅう きゅうり キャベツ にんじん たくあん たまねぎ こんにやく しいたけ さやえんどう	ぶたにく ツナ とうふ かまぼこ わかめ ぎゅうにゅう たまねぎ ピーマン こんにやく にんにく しょうが きゅうり にんじん だいこん えのきたけ こまつな	ししゃもフライ さつまあげ なまあげ ぎゅうにゅう きりぼしだいこん にんじん しいたけ こまつな たけのこ わらび こんにやく さやえんどう しそのは	ぶたにく ひじき ツナ なまクリーム にんじん たまねぎ しめじ しょうが にんにく りんご トマト キャベツ きゅうり かんきつくだもの
き	ごはん かたくりこ あぶら ノエッグマヨネーズ さとう	ごはん くるまふ じゃがいも あぶら かたくりこ	ごはん あぶら さとう かたくりこ じゃがいも ノエッグマヨネーズ デザート	ごはん あぶら パンこ こむぎこ さとう じゃがいも かたくりこ	むぎごはん じゃがいも あぶら ハヤシルウ さとう
こんだて	27 のりずあえ とうふのにくみそソース ごはん さんさいのみそ汁	28 パンサンスー シューマイ ごはん マーボーあつあげ	29 昭和の日	30 なつとうのごさいあえ だしまきたまご ごはん とんじる	29 栗ヶ岳スカイレーズを応援!!
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 692 kcal 中 - kcal	小 700 kcal 中 861 kcal		小 630 kcal 中 740 kcal	
たんぱく質	小 25.2 g 中 - g	小 23.9 g 中 28.9 g		小 26.5 g 中 30.7 g	
塩分	小 2 g 中 - g	小 2 g 中 2.5 g		小 2.3 g 中 2.5 g	
あかみどり	とうふ ぶたにく みそ ツナ のり あぶらあげ ぎゅうにゅう ねぎ しょうが にんにく こまつな もやし キャベツ にんじん だいこん なめこ わらび みずな えのきたけ やまうた たけのこ	シューマイ かまぼこ なまあげ ぶたにく みそ ぎゅうにゅう こまつな にんじん とうもろこし ねぎ チンゲンサイ たけのこ もやし たまねぎ にら しいたけ にんにく しょうが		たまご なつとう ひじき ぶたにく とうふ みそ ぎゅうにゅう にんじんのざわなづけ たくあん しそのみ こんにやく だいこん こぼろ ねぎ	
き	ごはん かたくりこ あぶら こむぎこ さとう	ごはん はるさめ さとう あぶら かたくりこ ごまあぶら		ごはん 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。

栗ヶ岳スカイレーズを応援!!

今月19日に、下田地区に位置する“栗ヶ岳”で、スカイレーズ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。スカイレーズで有名なイタリアのメニューを味わってくださいね。