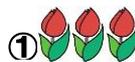


2020年

4月 きゅうしょくだより



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



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。



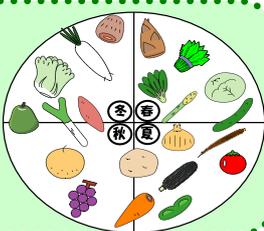
給食費

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
	ごはん しるもの					ドリンクタイム
エネルギー	小基準630kcal / 中823kcal	エネルギー				エネルギー
たんぱく質	小基準26.0g / 中34.0g	たんぱく質				たんぱく質
塩分	小基準2g未満 / 中2.5g未満	塩分				塩分
あかみどり	体を成長させるものになる食品	あかみどり				あかみどり
き	体のちようしをととのえる食品	き				き
	体をうごかすエネルギーのものになる食品					
こんだて	今月の三条産品	7	8	9	10	
	だいす ほうれんそう こまつな こめ 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 だいたいりサラダ	
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 だいたい 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 だいにん 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 きりほしだいこん 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	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 ぎ 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		



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・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

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



★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 おほかあえ とりのからあげ おいしいデザート ちらしずし すまし汁 入学進級お祝い献立	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 減塩の日献立	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 ぎゅうにゅう	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 粟ヶ岳スカイレース応援献立	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 おちゃ
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	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	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	ぶたにく ミートボール ゆうにゅう	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 ハム ぶたにく とりにく かまぼこ チーズ
みどり	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	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	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	トマト しめじ にんにく たまねぎ エリンギ パズル 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 旬を食べよう・食育の日献立	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	さわら とりにく 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 かまぼこ たまご ぎゅうにゅう	ぶたにく ツナ とうふ かまぼこ わかめ ぎゅうにゅう	ししゃもフライ さつまあげ なまあげ ぎゅうにゅう	ぶたにく ひじき ツナ なまクリーム
みどり	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	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	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	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	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	粟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 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	とうふ ぶたにく みそ ツナ のり あぶらあげ ぎゅうにゅう	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		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	
みどり	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	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		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。

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。