

## 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。

## 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、さまざまな食材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。



おかわり！

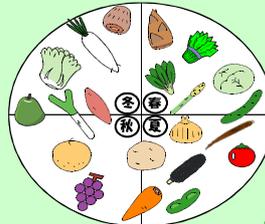
## 給食費

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。



## 牛乳について

給食では、家庭で不足しがちな栄養素を補うため、いくつかの栄養素について、1日の必要量の1/3を超える量を基準に献立を立てています。中でもカルシウムは1日分の半分を目指しているため、200ccの牛乳を提供する日が多いです。

三条市では、日本の伝統的な食文化にはない「ご飯」と「牛乳」の組合せを見直し、平成27年度2学期から、牛乳を給食時間と切り離れたドリンクタイムで提供してきました。よく噛む習慣が身に付くなど、良い効果が見られた一方で、時間確保や衛生面等で課題もあり、4月からは給食時間に提供することとしました。今後も、牛乳は食後に飲むなど「食べながら飲まない」を基本とし、食事はよく噛んで食べるようにしましょう。

しょうがく1ねんせい、4がつ・5がつは100ccのきゅうにゅうです。きゅうしょくにしこしずつなれていこう！

## 4月の給食の予定

- 8日(木) 小2~6年 給食開始  
中2~3年 給食開始
- 9日(金) 中1年 給食開始
- 13日(火) 小1年 給食開始



家庭でも、魚や大豆製品、乳製品などでカルシウムを積極的にとりましょう！

## 4月の三条産品



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。

基準	8	9
副菜(ふくさい) 主菜(しゅさい)	じゃこサラダ ぶたにくのしょうがいため	ごまつナムル キョウザ(2こ)
主食(しゅしょく) 副菜(ふくさい)	ごはん もずくのみそしる	ごはん マーボー どうふ
小基準627kcal / 中830kcal	小 602 kcal   中 709 kcal	小 598 kcal   中 723 kcal
小基準20.7~31.9g / 中27.0~41.6g	小 24.5 g   中 28.5 g	小 21.1 g   中 25.5 g
小基準2g未満 / 中2.5g未満	小 2.2 g   中 2.7 g	小 2.4 g   中 2.7 g
体を成長させるものになる食品	きゅうにゅう ぶたにく みそ ひじき ちりめんじゃこ なると もずく どうふ	ぶたにく とりにく ハム どうふ みそ ヨーグルト
体のちようしをとのえる食品	にんじん たまねぎ ビーマン しょうが にんにく きゅうり キャベツ コーン ねぎ えのきたけ	にんじん キャベツ たまねぎ ごまつな いら もやし ねぎ しょうが にんにく たけのこ しいたけ
体をうごかすエネルギーのものになる食品	ごはん ごま あがら さとう ごまあぶら じゃがいも	ごはん こむぎこ あがら ごまあぶら さとう ごま かたくり

★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。



# 衛生的な配ぜんをしよう

学校給食は、家庭での食事とちがい大勢で食べる食事です。みんなが気持ちよく、楽しい食事にするためには、協力し合って、しっかり準備することが大切です。清潔な環境、清潔な身支度で、おいしい給食を味わいましょう。

## 給食当番の人は…

### ぼうし・三角巾

髪の毛が出ないように。長い髪は、まとめましょう。



### 白衣・エプロン

清潔なエプロンを身につけよう。  
白衣はテーブルをため、エプロンはひもをきちんと結びましょう。

### きれいなハンカチ

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。  
つめが長い人は、きつておこう。

## おうちの方へ (おねがい)

子どもたちが安心して準備に取り組むために、以下のご協力をお願いします。

- ①週初めに清潔なエプロン、三角巾等を持たせてください。(アイロンがけは、消毒の効果もあります。)
- ②マスクは、できれば毎日洗濯をお願いします。
- ③ハンカチは、給食当番用にもう1枚あると、より衛生的です。

## 当番以外の方は…



空気の入れかえをします。



つくえの上をかたづけます。



トイレをすませ、手を石けんできれいにあらいます。



マスクをしてならびます。おぼんがぶつからないように、1メートル間かかをあけましょう。

★体の具合の悪い人は、先生にいて給食当番をかわります。

	月	火	水	木	金
こんだて	12 のりずあえ サケのみそマヨやき ごはん さわにわん	13 かいそうサラダ おいおいデザート むぎごはん こまつなのみそしる 入学進級お祝い献立	14 カレードRESSINGサラダ レアチーズいちご ごはん しょうがみそスープ	15 ももいろサラダ サバのみそに ごはん けんちんじる	16 フレンチサラダ ハンバーグ ミルクゼリー ごはん クラムチャウダー
ぎゅうにゅう	○	○	中学のみ○	○	○
エネルギー	小 582 kcal 中 688 kcal	小 721 kcal 中 859 kcal	小 600 kcal 中 866 kcal	小 656 kcal 中 781 kcal	小 644 kcal 中 795 kcal
たんぱく質	小 26.5 g 中 31.4 g	小 26.7 g 中 31.9 g	小 21.8 g 中 33 g	小 22.1 g 中 25.9 g	小 20.7 g 中 26.2 g
塩分	小 2.1 g 中 2.3 g	小 2.3 g 中 2.6 g	小 2.2 g 中 2.8 g	小 2.3 g 中 2.7 g	小 2.1 g 中 2.4 g
あか	ぎゅうにゅう サケ みそ マグロ のり ぶたにく	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ こんぶ のり かまぼこ あぶらあげ みそ	中のみぎゅうにゅう とりにく ひじき マグロ なたく ぶたにく みそ チーズ	ぎゅうにゅう サバ みそ ハム あぶらあげ とうふ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく マグロ アサリ ベーコン なまクリーム
みどり	にんじん コーン ほうれんそう もやし ごぼう きぬさや えのきたけ きりぼしだいこん しいたけ	にんじん きゅうり キャベツ コーン だいこん こまつな ぶなしめじ	にんじん ごぼう しょうが えだまめ きゅうり キャベツ コーン たまねぎ こまつな もやし えのきたけ	にんじん しょうが にんにく キャベツ ほうれんそう コーン うめ だいこん ごぼう ねぎ まいたけ しいたけ	にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ コーン マッシュルーム パセリ
き	ごはん ノンエッグマヨネーズ さとう	むぎごはん パンこ こむぎこ あぶら ごま あぶら さとう じゃがいも	ごはん くるまふ かたくりこ こめこ あぶら さとう じゃがいも	ごはん さとう ノンエッグマヨネーズ 0	ごはん かたくりこ さとう あぶら じゃがいも バター ミルクゼリー
こんだて	19 アスパラのごますあえ サワラのさいきょうやき ごはん くるまふのたまごとじ 旬を食べよう・食育の日献立	20 おかかあえ とりのからあげ ごはん アサリやみそしる	21 いちご(2こ) ひじきのツナサラダ むぎごはん だいたいりやポークカレー	22 はるさめとこまつなのあますあえ しろみざかなのごまソースがけ ごはん はるキャベツのスープ	23 なつとうのごさいあえ たまごやき ごはん じゃがいものそばろに
ぎゅうにゅう	○	○	○	○	○
エネルギー	小 662 kcal 中 788 kcal	小 624 kcal 中 736 kcal	小 663 kcal 中 789 kcal	小 616 kcal 中 732 kcal	小 667 kcal 中 792 kcal
たんぱく質	小 30.4 g 中 35.8 g	小 24.3 g 中 28 g	小 22.5 g 中 26.2 g	小 22.3 g 中 26.2 g	小 26.7 g 中 31.3 g
塩分	小 2 g 中 2.3 g	小 2.3 g 中 2.4 g	小 2.4 g 中 2.8 g	小 2.1 g 中 2.4 g	小 2.5 g 中 3 g
あか	ぎゅうにゅう サワラ みそ ちくわ とりにく たまご	ぎゅうにゅう とりにく かつおぶし なたく アサリ みそ	ぎゅうにゅう だいたい ぶたにく ひじき マグロ	ぎゅうにゅう タラ かまぼこ ウインナー マグロ	ヨーグルト たまご ひじき なつとう かまぼこ あつあげ とりにく
みどり	にんじん アスパラな キャベツ たまねぎ ごぼう いんげん たけのこ しいたけ	にんじん しょうが ほうれんそう もやし キャベツ コーン だいこん ねぎ えのきたけ	にんじん たまねぎ しょうが にんにく マッシュルーム りんご きゅうり キャベツ いちご	にんじん こまつな もやし コーン たまねぎ キャベツ スナップえんどう マッシュルーム	にんじん もやし だいこん のざわな たまねぎ いんげん しいたけ
き	ごはん ごま さとう くるまふ じゃがいも	ごはん かたくりこ こむぎこ あぶら じゃがいも	むぎごはん じゃがいも あぶら こむぎこ バター さとう	ごはん かたくりこ あぶら ごま さとう マロニー マカロニ	ごはん さとう かたくりこ あぶら ごま じゃがいも
こんだて	26 そくせきづけ ツナのそばろどんのぐ みかんのなかま むぎごはん どうにゅうのごまみそスープ	27 ほしかぶのにも イガのしおこうじやき ごはん とんじる	28 こまつなとキャベツのソテー ささみチーズフライ ごさかな ごはん ミネストローネ	29 郷土料理紹介 山菜入り五目おこわ 五目おこわは赤飯の代わりに、お祝い事や祭り、節句などによく食べられ、刻んだくるみを入れるのが、この地域の特徴です。 レシビを知りたい人は「クックパッド 三條市のキッチン」で検索!	30 だいたいのいそに シシヤモフライ ヨーグルト ごはん はるやさいのもの
ぎゅうにゅう	○	○	中学のみ○	○	○
エネルギー	小 606 kcal 中 718 kcal	小 603 kcal 中 711 kcal	小 598 kcal 中 865 kcal	小 553 kcal 中 692 kcal	
たんぱく質	小 29.5 g 中 34.3 g	小 27.3 g 中 31.5 g	小 28.9 g 中 41.4 g	小 17.7 g 中 21.5 g	
塩分	小 2.1 g 中 2.6 g	小 2.5 g 中 2.9 g	小 2.1 g 中 2.8 g	小 2.1 g 中 2.5 g	
あか	ぎゅうにゅう マグロ こんぶ ぶたにく みそ どうにゅう	ぎゅうにゅう イカ さつまあげ とうふ ぶたにく みそ	中のみぎゅうにゅう とりにく チーズ あおり ベーコン だいたい ウインナー カタクリイワシ	にんじん たまねぎ キャベツ こまつな エリンギ コーン セロリー にんにく しろいんげんまめ トマト	シシヤモ ひじき だいたい さつまあげ がんもどき あつあげ とりにく ヨーグルト にんじん たまねぎ キャベツ いんげん たけのこ しいたけ
みどり	にんじん しょうが えだまめ きゅうり キャベツ だいこん たまねぎ チンゲンサイ コーン きくらげ たけのこ みかんのなかま	にんじん いんげん しいたけ たまねぎ きりぼしだいこん ごぼう きぬさや ぶなしめじ	にんじん たまねぎ キャベツ こまつな エリンギ コーン セロリー にんにく しろいんげんまめ トマト	にんじん たまねぎ キャベツ こまつな エリンギ コーン セロリー にんにく しろいんげんまめ トマト	にんじん たまねぎ キャベツ いんげん たけのこ しいたけ
き	むぎごはん あぶら さとう ごま	ごはん あぶら さとう じゃがいも	ごはん パンこ こむぎこ あぶら さとう じゃがいも マカロニ オリーブオイル	ごはん さとう かたくりこ あぶら ごま じゃがいも	ごはん パンこ こむぎこ あぶら さとう 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。



給食だよりは三條市ホームページの 子育て・教育→学校→学校給食 からご覧になれます。

★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。