

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。

安全安心を
おしい給食を
お届けします!

大崎学園調理場

○職員数
栄養士・・・ 1人
調理士・・・ 14人

○食数
前期課程・・・約600食
後期課程・・・約280食

○総食数 約880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、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。



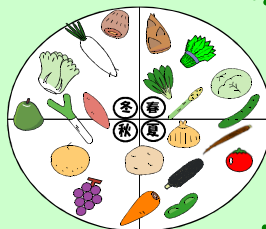
給食費

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ねんせいは、4がつ・5がつは100ccのぎゅうにゅうです。きゅうしょくにすこしずつなれていこう!

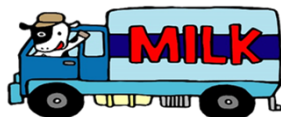
今月の予定 給食開始

7日(水)
2年～9年給食開始

13日(火)
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!



	月	火	水	木	金
--	---	---	---	---	---

こんだて
ぎゅうにゅう
エネルギー
たんぱく質
塩分
あかみどり
き

今月の三茶産品

だいず
キャバツ
こまな
ほうれんそう

7	8	9	
副菜(ふくさい) 主菜(しゅさい)	ごまあえ ハンバーグオニオンソース	のりずあえ ぶたにくとあつあげのキムチいため	
主食(しゅしょく) 副菜(ふくさい)	ごはん とうふのみそしる	ごはん ワンタンスープ	
ごはん	ごはん	ごはん	
前期 627 kcal 後期 830 kcal	前期 614 kcal 後期 724 kcal	前期 606 kcal 後期 738 kcal	
前期 28.3 g 後期 33.9 g	前期 25.7 g 後期 29.7 g	前期 23.2 g 後期 28.4 g	
前期 2.2 g 後期 2.6 g	前期 2.7 g 後期 3.3 g	前期 2 g 後期 2.5 g	
体を成長させるもとになる食品	ぎゅうにゅう とりく ぶたにく だいず とうふ あぶらあげ わかめ みそ たまねぎ ほうれんそう キャバツ にんじん ねぎ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ ツナ のり とりにく なたねぎ もやし にはら はくさいキムチ ほうれんそう チンゲンサイ ねぎ しいたけ	いわし かつおぶし とうふ ぶたにく ぎゅうにゅう うめぼし こまつな キャバツ コーン はくさい たまねぎ にんじん まいたけ たけのこ
体の調子をととのえるもとになる食品	こめ かたくりこ さとう あぶら ごま じゃがいも	こめ ごまあぶら かたくりこ ワンタン	こめ さとう ノンエッグマヨネーズ あぶら かたくりこ

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。

★エネルギー・たんぱく質・塩分の表示は、左側が前期課程、右側が後期課程です。



令和3年

4月 きゅうしよくだより ②



大崎学園調理場
TEL (38) 3113
FAX (38) 3133

給食のきまりと食事のマナー

給食の時間は、食べ物のごち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。



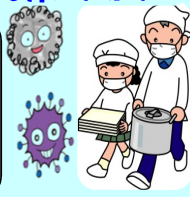
白衣はボタンをしめ、エプロンはひもを結びましょう。

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。

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



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。大切に扱っていきましょう。

	月	火	水	木	金
こんだて	12 こんにゃくサラダ だいたいドライカレー むぎごはん ポテトスープ	13 ツナサラダ とりにくのてりやき わかめごはん すましじる 入学進級祝い献立	14 しらたきのツルツルいため ぎんひらすのしょうがやき ごはん こじる ヨーグルト	15 かふうあえ さきみチーズフライ ごはん なめこのスープ	16 たくあんあえ とりにくのたつたあげ ごはん はるやさいのもの
ぎゅうにゅう	○	○	前期なし・後期のみ○	○	○
エネルギー	前期 693 kcal 後期 808 kcal	前期 665 kcal 後期 765 kcal	前期 567 kcal 後期 820 kcal	前期 620 kcal 後期 728 kcal	前期 679 kcal 後期 811 kcal
たんぱく質	前期 27.2 g 後期 31.1 g	前期 31.5 g 後期 36.7 g	前期 26.9 g 後期 38.9 g	前期 26.5 g 後期 30.6 g	前期 27.1 g 後期 31.6 g
塩分	前期 2.6 g 後期 2.8 g	前期 2.9 g 後期 3.6 g	前期 2.4 g 後期 3.1 g	前期 2.5 g 後期 3 g	前期 2.1 g 後期 2.2 g
あか	ぎゅうにゅう ぶたにく だいた チーズ かまぼこ とりにく	ぎゅうにゅう わかめ とりにく ツナ とうふ かまぼこ	後:ぎゅうにゅう ぎんひらす ぶたにく だいた みそ ヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく チーズ かまぼこ とうふ	のむヨーグルト とりにく ごんぶ あつあげ みそ
みどり	えだまめ にんじん たまねぎ もやし きゅうり コーン いんげん	こまつな キャベツ にんじん きぬさや えのきたけ ねぎ いちご	しょうが もやし にんじん にら コーン だいこん ごぼう ねぎ しめじ こまつな はくさい	きゅうり キャベツ にんじん なめこ はくさい えのきたけ こまつな	しょうが キャベツ きゅうり にんじん たくあん たまねぎ たけのこ きぬさや
き	こめ むぎ あぶら カレールウ さとう ごまあぶら じゃがいも	こめ さとう クレープ	こめ さとう あぶら	こめ こむぎこ パンこ あぶら ラーゆ さとう	こめ かたくりこ あぶら ごま じゃがいも さとう
こんだて	19 コーンおひたし さわらのさいきょうやき ごはん くるまふのみそじる 旬を食べよう・食育の日献立	20 こんぶあえ とりにくとさつまいものあげに ごはん けんちんじる	21 ナムル ブルコギふういため ごはん はるさめちゅうかスープ	22 はるさめのごもくいため たらのやくみソース ごはん もずくじる	23 かんきつくだもの ひじきとだいたのサラダ むぎごはん カレーライス
ぎゅうにゅう	○	○	○	○	○
エネルギー	前期 632 kcal 後期 748 kcal	前期 675 kcal 後期 800 kcal	前期 672 kcal 後期 784 kcal	前期 700 kcal 後期 832 kcal	前期 602 kcal 後期 741 kcal
たんぱく質	前期 33.7 g 後期 39.3 g	前期 29 g 後期 34 g	前期 25.4 g 後期 28.6 g	前期 27.2 g 後期 32.1 g	前期 17.3 g 後期 21.3 g
塩分	前期 2.1 g 後期 2.3 g	前期 2.2 g 後期 2.6 g	前期 2.3 g 後期 2.7 g	前期 2.1 g 後期 2.6 g	前期 3.2 g 後期 3.9 g
あか	ぎゅうにゅう さわら みそ とりにく とうふ わかめ だいた みそ	ぎゅうにゅう とりにく ごんぶ とうふ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ なると	ぎゅうにゅう たら ぶたにく もずく とうふ みそ	ぶたにく ひじき だいた ツナ
みどり	こまつな もやし コーン たまねぎ にんじん ねぎ しめじ	キャベツ きゅうり にんじん だいこん ごぼう ねぎ きぬさや しいたけ	たまねぎ エリンギ にら ほうれんそう もやし にんじん きゅうり キャベツ えのきたけ	しょうが ねぎ にんじん たけのこ にら たまねぎ えのきたけ	たまねぎ にんじん しょうが にんにく りんご もやし きゅうり かんきつくだもの
き	こめ くるまふ	こめ さつまいも かたくりこ あぶら さとう	こめ さとう ごまあぶら かたくりこ ごま はるさめ	こめ かたくりこ あぶら さとう はるさめ ごまあぶら じゃがいも	こめ むぎ じゃがいも あぶら カレールウ さとう
こんだて	26 おからサラダ そばろどんのぐ むぎごはん あさりのつしおじるふう	27 とりにくとやさいのあえもの さばのみそだれかけ ごはん じゃがいものみそじる	28 こまつなサラダ たれつきカツ ミルクゼリー ごはん しおちゃんこじる	29 昭和の日 郷土料理紹介 山菜入り五目おこわ	30 ゆかりあえ あつやきたまご ごはん あつあげのそばろに
ぎゅうにゅう	○	○	前期なし・後期のみ○	○	○
エネルギー	前期 691 kcal 後期 822 kcal	前期 704 kcal 後期 835 kcal	前期 556 kcal 後期 808 kcal	前期 575 kcal 後期 697 kcal	前期 575 kcal 後期 697 kcal
たんぱく質	前期 31.1 g 後期 36.6 g	前期 28.5 g 後期 33 g	前期 21.6 g 後期 32.9 g	前期 22.3 g 後期 26.5 g	前期 22.3 g 後期 26.5 g
塩分	前期 2 g 後期 2.4 g	前期 2.3 g 後期 2.7 g	前期 1.6 g 後期 2.2 g	前期 2.1 g 後期 2.2 g	前期 2.1 g 後期 2.2 g
あか	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ツナ おから あさり とうふ	ぎゅうにゅう さば みそ とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ とりにく	たまご とりにく あつあげ チーズ	たまご とりにく あつあげ チーズ
みどり	きりぼだいこん たまねぎ キャベツ にんじん ごぼう えのきたけ ねぎ しいたけ	しょうが こまつな もやし にんじん だいこん ごぼう ねぎ しめじ まいたけ	こまつな キャベツ にんじん コーン はくさい たまねぎ にら しめじ しいたけ	レシビを知りたい人は 「クックパッド 三条市のキッチン」 で検索！	キャベツ きゅうり にんじん ゆかり しめじ たまねぎ もやし しいたけ たけのこ いんげん こめ ごまあぶら さとう かたくりこ
き	こめ むぎ あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ	こめ さとう かたくりこ ごまあぶら じゃがいも	こめ こむぎこ パンこ あぶら さとう くるまふ		

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、左側が前期課程、右側が後期課程です。

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。