

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!

嵐南学校給食共同調理場

- 職員数
栄養士・・・ 2人
調理士・・・ 17人
- 給食受配校（7校）
西鱈田小学校 本成寺中学校
月岡小学校 第四中学校
井栗小学校
旭小学校
保内小学校
- 総食数・・・約 1550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。



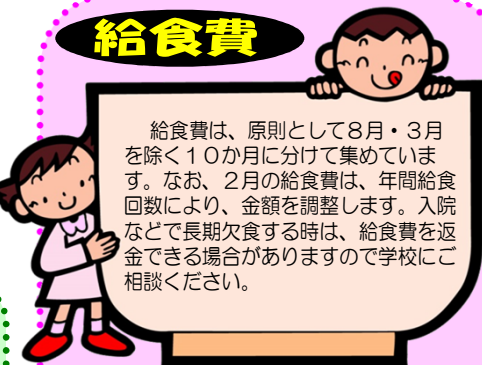
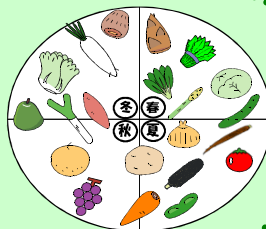
給食費

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くだものが給食に登場します。4月は、大島でとれた小松菜を使用します。



	月	火	水	木	金
--	---	---	---	---	---

今月の予定 給食開始

- 6日 月岡小(2~6年)、本成寺中(2~3年)
- 7日 井栗小(2~6年)保内小(2~6年)、第四中(2~3年)
- 8日 西鱈田小(2~6年)、井栗小(1年)、旭小(2~6年)、本成寺中(1年)、第四中(1年)
- 9日 旭小(1年)、保内小(1年)
- 13日 西鱈田小(1年)
- 14日 月岡小(1年)
- 19日 井栗小、第四中なし
- 20・21日 本成寺中3年なし
- 30日 本成寺中なし

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!



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

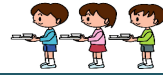


こんだて	基準	6	7	8	9
こんだて	副菜(ふくさい) 主菜(しゅさい) 主食(しゅしょく) 副菜(ふくさい)	わかめとツナのサラダ マカロニグラタン さけふりかけ ごはん とうふスープ	なつとうのごさいあえ えびたけのごフライ ごはん さわにわん	のりずあえ ぶたにくとあつあげのキムチいため ごはん ちゅうかコーン スープ	おかかマヨネーズあえ いわしのうめに ごはん とうふの ぐずに
ぎょうにゆう					
エネルギー	小基準627kcal / 中830kcal	小 621 kcal 中 737 kcal	小 657 kcal 中 771 kcal	小 635 kcal 中 744 kcal	小 560 kcal 中 721 kcal
たんぱく質	小基準20.7~31.9g / 中27.0~41.6g	小 23.4 g 中 27.5 g	小 24.2 g 中 27.8 g	小 25 g 中 29.1 g	小 22.1 g 中 29.5 g
塩分	小基準2g未満 / 中2.5g未満	小 2.7 g 中 3.2 g	小 2.2 g 中 2.5 g	小 2.8 g 中 3.1 g	小 1.8 g 中 2.4 g
あかみどり	体を成長させるものになる食品	ぎょうにゆう とりく チーズ わかめ ツナ とうふ いかまほこ さけ	ぎょうにゆう えび なつとう ひじき ぶたにく	ぎょうにゆう ぶたにく あつあげ ツナ のり たまご とうふ	いわし かつおぶし とうふ ぶたにく
あかみどり	体のちようしをととのえる食品	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ キャベツ ほうれんそう もやし きくらげ	たけのこ だいこん にんじん たくあん のざわなづき きりほしたいこん ごぼう きぬさや えのきたけ	たまねぎ もやし にはら はくさいキムチ こまつな にんじん チンゲンサイ えのきたけ コーン	こまつな キャベツ コーン はくさい たまねぎ にんじん まいたけ たけのこ いんげん
き	体をうごかすエネルギーのものになる食品	こめ マカロニ あぶら こむぎこ さとう ごま	こめ こむぎこ パンこ あぶら ごま	こめ ごまあぶら かたくりこ	こめ ノンエッグマヨネーズ あぶら さとう 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。



★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。



給食のきまり と 食事のマナー

給食の時間は、食べ物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。



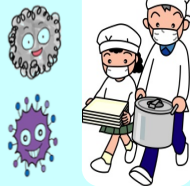
白衣はボタンをしめ、エプロンはひもを結びましょう。

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	12 こんにゃくサラダ だいずいりドライカレー むぎごはん ポテトスープ	13 かふうあえ こうやどうふのにくみそに ごはん なめこのスープ	14 しらたきのツルツれいため ぎんひらすのしょうがやき ごはん こじる	15 かいそうサラダ とりにくのからあげ おいわいクレープ ぎんさいい おこわふう ごはん すましじる 入学進級お祝い献立	16 たくあんあえ いかのピリからやき ごはん はるやさいのもの
ぎゅうにゅう	○	○	中学のみ○	○	のちヨーグルト
エネルギー	小 697 kcal 中 819 kcal	小 641 kcal 中 765 kcal	小 578 kcal 中 847 kcal	小 806 kcal 中 978 kcal	小 598 kcal 中 720 kcal
たんぱく質	小 22.5 g 中 25.9 g	小 22.2 g 中 26.4 g	小 20.8 g 中 32.2 g	小 26.9 g 中 31.6 g	小 25.7 g 中 30.7 g
塩分	小 2.7 g 中 3.1 g	小 1.9 g 中 2.5 g	小 2.3 g 中 2.9 g	小 2.9 g 中 3.3 g	小 2.5 g 中 2.6 g
あか	ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいず いとたまほこ ペーコン	ぎゅうにゅう こうやどうふ とりひきにく みそ いたたまほこ とうふ	中ぎゅうにゅう ぎんひらす ハム とうふ だいず みそ	ぎゅうにゅう とりにく わかめ いとたまほこ とうふ	いか とりにく あつあげ みそ のちヨーグルト
みどり	たまねぎ にんじん もやし きゅうり コーン いんげん	たまねぎ にんじん ほししいたけ キャベツ きゅうり なめこ はくさい えのきたけ みつば	もやし にんじん いら だいこん ごぼう ねぎ	キャベツ たまねぎ にんじん きぬさや ほししいたけ たけのこ ぜんまい やまぜり	だいこん きゅうり にんじん たくあん キャベツ たまねぎ たけのこ ほししいたけ きぬさや
き	こめ むぎ あぶら こむぎこ さとう ごま じゃがいも	こめ かたくりこ こめこ あぶら さとう	こめ あぶら じゃがいも さとう	こめ かたくりこ あぶら さとう はなぶ	こめ ごま 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 くるまふのみぞしる 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 ぶたにくのブルコギふういため あおりのごさかな ごはん だいこんのちゅうかスープ	22 はるさめのごもくいため たらのかばやきふう ごはん もずくじる	23 ヨーグルト ひじきとだいずのサラダ むぎごはん カレーライス
ぎゅうにゅう	○	○	○	○	○
エネルギー	小 595 kcal 中 725 kcal	小 704 kcal 中 787 kcal	小 629 kcal 中 776 kcal	小 666 kcal 中 787 kcal	小 643 kcal 中 776 kcal
たんぱく質	小 27.1 g 中 33 g	小 24.7 g 中 28.1 g	小 26.8 g 中 30.3 g	小 24.2 g 中 28.3 g	小 20.1 g 中 23.7 g
塩分	小 2.2 g 中 2.6 g	小 1.9 g 中 2.4 g	小 2.7 g 中 3.1 g	小 2.1 g 中 2.4 g	小 2.9 g 中 3.3 g
あか	ぎゅうにゅう さわら みそ わかめ うちまめ	ぎゅうにゅう とりにく しおこんぶ あつあげ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ いとたまほこ あおりのごさかな	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 だいず ツナ ヨーグルト
みどり	こまつな もやし コーン たまねぎ にんじん まいたけ	キャベツ きゅうり にんじん だいこん ごぼう ねぎ こまつな なめこ	たまねぎ エリンギ いら もやし きゅうり にんじん だいこん コーン えのきたけ	もやし にんじん いら たまねぎ えのきたけ	たまねぎ にんじん もやし きゅうり
き	こめ くるまふ	こめ かたくりこ こめこ あぶら さつまいも さとう	こめ あぶら さとう かたくりこ ごま	こめ かたくりこ あぶら ごま はるさめ	こめ むぎ じゃがいも こむぎこ あぶら
こんだて	26 おからサラダ そぼろどんのぐ むぎごはん あさりのうしおじるふう	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 じゃがいものみぞしる	28 ツナサラダ たれつきチキンカツ むぎごはん チンゲンサイスープ	29 昭和の日 郷土料理紹介 15日 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、刻みだるみを入れるのが、この地域の特徴です。給食では季節の山菜ともち米を少し混ぜて作ります。	30 ゆかりあえ あつやきたまご チーズ ごはん あつあげのそぼろに
ぎゅうにゅう	○	○	中学のみ○	○	○
エネルギー	小 629 kcal 中 744 kcal	小 681 kcal 中 803 kcal	小 567 kcal 中 849 kcal	小 546 kcal 中 736 kcal	小 546 kcal 中 736 kcal
たんぱく質	小 29 g 中 34.2 g	小 25.9 g 中 29.8 g	小 23.4 g 中 37.8 g	小 20.5 g 中 24.1 g	小 20.5 g 中 24.1 g
塩分	小 2.1 g 中 2.3 g	小 2.2 g 中 2.7 g	小 2.5 g 中 2.8 g	小 2.4 g 中 2.7 g	小 2.4 g 中 2.7 g
あか	ぎゅうにゅう とりひきにく だいず 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	中ぎゅうにゅう とりにく ツナ とうふ	中ぎゅうにゅう とりにく ツナ とうふ	たまご とりひきにく あつあげ チーズ
みどり	たまねぎ いんげん キャベツ にんじん ごぼう えのきたけ ねぎ	こまつな もやし だいこん にんじん ねぎ きぬさや	キャベツ きゅうり にんじん チンゲンサイ たまねぎ えのきたけ メンマ	キャベツ きゅうり にんじん チンゲンサイ たまねぎ えのきたけ メンマ	たまねぎ ほししいたけ たけのこ いんげん
き	こめ むぎ あぶら 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 じゃがいも	こめ こむぎこ パンこ あぶら さとう	こめ こむぎこ パンこ あぶら さとう	こめ ごまあぶら さとう 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。



★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。