

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!

嵐南小学校調理場

- 職員数
栄養教諭 1人
調理士 22人
- 食数
嵐南小学校 約900食
第一中学校 約470食
- 総食数・・・約1370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

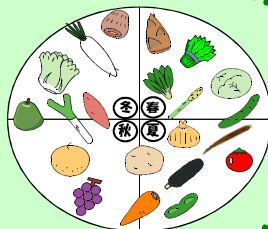
・8月・3月をのぞく10か月に分けて集めます。なお、2月の給食費は年間給食回数により、調整します。

※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。担任を通じて、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。

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!



今月の予定

嵐南小学校

9日 2～6年生 開始
12日 1年生 開始

第一中学校

8日 2・3年生 開始
9日 1年生 開始



今月の三条産品



副菜(ふくさい) 主菜(しゅさい)

主食(しゅしよく) 副菜(ふくさい)

小基準627kcal / 中830kcal
小基準20.7～31.9g / 中27.0～41.6g
小基準2g未満 / 中2.5g未満

体を成長させるもとになる食品

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

しょうかく1ねんせいには、4がつ・5がつは100ccのぎゅうにゅうです。

きゅうしょくにするこしずつなれていこう!



8 [小学校 なし]

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

小 - kcal 中 782 kcal
小 - g 中 27.5 g
小 - g 中 2.4 g

ぎゅうにゅう、とりにく、だいず、こんぶ、あぶらあげ

きやべつ、きゅうりにんじん、ごぼう、だいこん、ねぎ、こまつな

こめ、かたくりこ、さつまいも、あぶら、さとう

9

おかかマヨネーズサラダのむヨーグルト いわしのうめに

ごはん しお ちゃんこじる

小 597 kcal 中 711 kcal
小 23.3 g 中 27.5 g
小 1.9 g 中 2.4 g

のむヨーグルト、いわし、かつおぶし、とりにく

うめ、みかん、こまつな、きゅうり、きやべつ、とうもろこし、にんじん、だいこん、にら、えのきたけ、ねぎ

こめ、ノンエッグマヨネーズ、くるまふ

★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。

都合により献立の一部が変更になる場合があります。





令和3年

4月 きゅうしよくだより ②



嵐南小学校調理場
TEL (33) 2124
FAX (33) 2125

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。



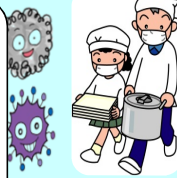
白衣はボタンをしめ、エプロンはひもを結びましょう。

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



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、みんながくつかえし使うものです。大切に近づきましょう。

	月	火	水	木	金
こんだて	12 やさいのあえもの とりのからあげ 入学進級お祝い献立	13 じゃがチーズ ハンバーグのケチャップソースかけ ごはん きゃべつ スープ	14 ひじきいりツナサラダ さばのみそに ごはん さつまじる	15 かふうあえ メンチカツ ごはん なめこの スープ	16 ひじきとだいずのサラダ いちごクレープ むぎごはん カレー
ぎゅうにゅう	○	○	中学のみ○	○	
エネルギー	小 657 kcal 中 781 kcal	小 699 kcal 中 844 kcal	小 511 kcal 中 771 kcal	小 632 kcal 中 743 kcal	小 614 kcal 中 851 kcal
たんぱく質	小 25.7 g 中 29.8 g	小 26.5 g 中 31.9 g	小 18.2 g 中 29 g	小 21.5 g 中 24.8 g	小 15.2 g 中 19.8 g
塩分	小 2.7 g 中 3.1 g	小 2 g 中 2.4 g	小 1.9 g 中 2.5 g	小 2 g 中 2.3 g	小 2.5 g 中 2.9 g
あか	ぎゅうにゅう、とり、しょうが、わかめ、とうふ	ぎゅうにゅう、とり、ぶた、くだいず、チーズ、ベーコンレバーウインナー	さばのみそ、ツナ、ひじき、とり、かつお、中学：ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう、ぶた、くだいず、とうふ	ぶた、くだいず、ひじき、ハム、小クレープ、とうにゅう
みどり	れんこん、かんぴょう、しいたけ、ほうれんそう、きゃべつ、とうもろこし、えのきたけ、にんじん、ねぎ、さやえんどう	たまねぎ、とうもろこし、きゃべつ、こまつな、パセリ、トマト、にんじん、しめじ	こまつな、きゃべつ、とうもろこし、ごぼう、にんじん、だいこん、ねぎ、さやえんどう	きゅうり、きゃべつ、にんじん、なめこ、えのきたけ、たけのこ、たまねぎ、チンゲンサイ	にんじん、たまねぎ、りんご、トマト、きゅうり、いちご、とうもろこし、きゃべつ
き	こめ、かたくりこ、あぶら、さとう、ふ	こめ、さとう、じゃがいも、バター、マカロニ、かたくりこ	こめ、あぶら、さとう、さつまいも	こめ、あぶら、さとう、こまあぶら、こむぎこ	こめ、むぎ、じゃがいも、あぶら、さとう、かたくりこ、こめ、中クレープ：こむぎこ
こんだて	19【小学校 振替休業日】 おからサラダ そばろどんぐ むぎごはん あさりの つしおじるふう	20 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 みそしる 旬を食べよう・食育の日献立	21 もやしナムル ブルコギふういため ごはん ちゅうか スープ	22 ツナサラダ ししゃもフライ(2ひき) わかめ ごはん もすくの みそしる	23 ゆかりあえ たまごやき ごはん あつあげの そばろに 中学のみヨーグルト
ぎゅうにゅう	○	○	○	○	
エネルギー	小 - kcal 中 775 kcal	小 592 kcal 中 701 kcal	小 600 kcal 中 710 kcal	小 687 kcal 中 808 kcal	小 501 kcal 中 757 kcal
たんぱく質	小 - g 中 33.6 g	小 26.4 g 中 30.9 g	小 26.3 g 中 30.3 g	小 24.2 g 中 28 g	小 19.6 g 中 26 g
塩分	小 - g 中 2.3 g	小 2.1 g 中 2.5 g	小 2 g 中 2.3 g	小 2.8 g 中 3.1 g	小 2 g 中 3.2 g
あか	ぎゅうにゅう、ぶた、くだいず、ツナ、くだいず、おから、とうふ、あさり	ぎゅうにゅう、さわか、みそ、かまぼこ、とり、かつお、わかめ	ぎゅうにゅう、ぶた、くだいず、ハム、とうふ、わかめ	ぎゅうにゅう、わかめ、ししゃも、くだいず、ツナ、もすく、とうふ、みそ	たまご、とり、あつあげ、中学：ヨーグルト
みどり	たまねぎ、さやいんげん、きゃべつ、にんじん、ごぼう、えのきたけ、ねぎ	こまつな、きゃべつ、とうもろこし、たまねぎ、にんじん、まいたけ	たまねぎ、エリンギ、もやし、きゅうりにんじん、とうもろこし、えのきたけ、だいこん、いら	きゃべつ、ほうれんそう、とうもろこし、にんじん、たまねぎ、えのきたけ	きゃべつ、きゅうりにんじん、もやし、たまねぎ、たけのこ、さやいんげん
き	こめ、むぎ、さとう、あぶら、ノンエッグマヨネーズ	こめ、くるまふ	こめ、あぶら、さとう、かたくりこ、こまあぶら	こめ、あぶら、じゃがいも、こむぎこ	こめ、あぶら、さとう、かたくりこ
こんだて	26【中学校 振替休業日】 こんにゃくサラダ あつあげのキムチいため ごはん ちゅうか たまごスープ	27 こもくはるさめいため しゅうまい(2こ) ごはん じゃがいもの みそしる	28 きゃべつとコーンのサラダ だいずいりドライカレー むぎごはん ポテト スープ 中学のみ○	29 昭和の日 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、刻んだくのみを入れるのが、この地域の特徴です。給食では季節の山菜を入れて作ります。 レシピを知りたい人は「クックパッド 三条市のキッチン」で検索！ 	30 たくあんあえ いかのてりやき ごはん はるやさいの にもの 小：ジョア 中：むヨーグルト
ぎゅうにゅう	○	○	中学のみ○		
エネルギー	小 625 kcal 中 - kcal	小 608 kcal 中 749 kcal	小 578 kcal 中 807 kcal		小 532 kcal 中 701 kcal
たんぱく質	小 25.3 g 中 - g	小 21.6 g 中 26.5 g	小 21.5 g 中 29.8 g		小 25.1 g 中 31.5 g
塩分	小 2.4 g 中 - g	小 1.8 g 中 2.3 g	小 2.7 g 中 3.5 g		小 2.5 g 中 3.1 g
あか	ぎゅうにゅう、ぶた、くだいず、あつあげ、ハム、とうふ、たまご	ぎゅうにゅう、ぶた、くだいず、みそ、あぶらあげ	ぶた、くだいず、チーズ、とり、ベーコン、ぎゅうにゅう		いか、とり、くだいず、がんもどき、小：ジョア、中：むヨーグルト
みどり	たまねぎ、もやし、いら、はくさい、きゃべつ、チンゲンサイ、しいたけ、にんじん、きゅうり	たまねぎ、にんじん、きゃべつ、いら、しいたけ、えのきたけ、こまつな	たまねぎ、にんじん、きゃべつ、きゅうり、とうもろこし、マッシュルーム		だいこん、きゅうりにんじん、たくあん、きゃべつ、たけのこ、たまねぎ、さやえんどう
き	こめ、あぶら、かたくりこ、さとう	こめ、はるさめ、あぶら、さとう、じゃがいも、こむぎこ、かたくりこ	こめ、むぎ、あぶら、さとう、じゃがいも		こめ、こまじゃがいも、さとう

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。