



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
おいし給食を
お届けします!

下田学校給食共同調理場

- 職員数
栄養士・・・ 1人
調理員・・・ 10人
- 給食受配校（6校）
長沢小学校 下田中学校
笹岡小学校
大浦小学校
森町学校
飯田小学校
- 総食数・・・約 700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。



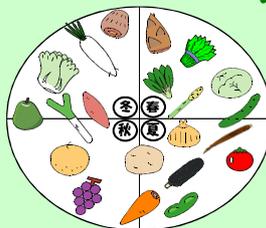
給食費

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。



今月の予定

- 7日（水）
長沢小給食開始（1年は9日から）
笹岡小給食開始（1年は8日から）
大浦小給食開始（1年は8日から）
森町小給食開始（1年は12日から）
飯田小給食開始（1年は12日から）
下田中給食なし
- 8日（木）
中学校給食開始
- 19日（月）
森町小給食なし
- 26日（月）
大浦小給食なし

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、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!



	月	火	水	木	金
こんだて	今月の三茶産品 だいず、キャベツ、こまな、ひたたく、豚れんどう	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)	7 ゆかりあえ いかのピリからやき ひじきふりかけ ごはん、とうふのみしる	8 かふうあえ ササミチーズフライ ごはん、ちゅうかふうたまごコーンのスープ	9 たくあんあえ さばのカレー <small>おちゃ</small> さばのりやき ごはん、はるやさいのもの
きゅうにゅう		○	○	○	○
エネルギー		小基準627kcal / 中830kcal	小 585 kcal 中 643 kcal	小 643 kcal 中 769 kcal	小 603 kcal 中 722 kcal
たんぱく質		小基準20.7~31.9g / 中27.0~41.6g	小 24.7 g 中 28.5 g	小 28.5 g 中 32.9 g	小 25.6 g 中 28.7 g
塩分		小基準2g未満 / 中2.5g未満	小 2.3 g 中 2.0 g	小 2.0 g 中 2.3 g	小 1.7 g 中 1.9 g
あか	体成長させるものになる食品	ぎゅうにゅう、いか、とうふ、あぶらあげ、ひじき、かつおぶし、みそ	ぎゅうにゅう、とり、チーズ、たまご、とうふ	さば、あつあげ、とり、みそ	
みどり	体のちようしをととのえる食品	キャベツ、きゅうり、にんじん、ゆかり、ねぎ、こまつな	キャベツ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ、えのき、コーン	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、しいたけ	
き	体をうごかすエネルギーのものになる食品	こめ、じゃがいも、ごま、さとう、あぶら	こめ、パン、こ、さとう、ごまあぶら、かたくり、こむぎ、こあぶら	こめ、ごま、さとう	

★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。



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、みんながくりかえし使うものです。大切にしましょう。

	月	火	水	木	金
こんだて	12 こんにゃくサラダ だいたずいりドライカレー むぎごはん ポテトスープ	13 のりずあえ ぶたにくとあつあげのキムチいため ごはん なめこのみそしる	14 かいそうサラダ ハンバーグバーベキューソース コーンライス ほうれんそうのクリームスープ	15 ツナサラダ とりにくのてりやき おいわいデザート ごもくごはん すましじる	16 おほかマヨネーズあえ さばのみそだれかけ ごはん とうふのくずに
ぎゅうにゅう	○	○	中学のみ○	○	
エネルギー	小 753 kcal 中 936 kcal	小 651 kcal 中 770 kcal	小 601 kcal 中 880 kcal	小 669 kcal 中 802 kcal	小 633 kcal 中 773 kcal
たんぱく質	小 23.2 g 中 27.9 g	小 26.8 g 中 31.0 g	小 18.4 g 中 29.5 g	小 27.9 g 中 33.1 g	小 26.2 g 中 32.3 g
塩分	小 3.0 g 中 3.7 g	小 2.7 g 中 3.2 g	小 3.1 g 中 3.8 g	小 2.9 g 中 3.4 g	小 2.3 g 中 3.1 g
あかみどり	ぎゅうにゅう ぶたにく だいたず かまぼこ ベーコン たまねぎ にんじん もやし きゅうり マッシュルーム パセリ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ ツナ のり とうふ みそ たまねぎ もやし キムチ ほうれんそう なめこ だいこん えのき こまつな ねぎ いら	ぎゅうにゅう ぶたにく かいそう とりにく チーズ わかめ かまぼこ ベーコン なまクリーム コーン りんごピューレ にんじん きゅうり キャベツ たまねぎ レモンかじゅう ほうれんそう ぶなしめじ パセリ	ぎゅうにゅう ひじき ツナ かまぼこ とりにく とうふ キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ きぬさや しいたけ	ぎゅうにゅう さば かつおぶし とうふ ぶたにく みそ こまつな キャベツ コーン もやし たまねぎ にんじん まいたけ いんげん
き	こめ むぎ あぶら カレールウ さとう ごまあぶら ごま じゃがいも	こめ ごまあぶら かたくりこ	こめ さとう ごまあぶら ごま パター ホワイトルウ じゃがいも	こめ あぶら	こめ さとう かたくりこ ノンエッグマヨネーズ あぶら
こんだて	19 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	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	21 こまつナムル ブルコギふういため ごはん だいこんのちゅうかスープ	22 なつとうのごさいあえ しろみぎかなのやくみソース ごはん もずくのみそしる	23 かんきつくだもの ひじきとだいたずのサラダ むぎごはん ポークカレー
ぎゅうにゅう	○	○	○	○	
エネルギー	小 638 kcal 中 757 kcal	小 590 kcal 中 706 kcal	小 604 kcal 中 720 kcal	小 644 kcal 中 782 kcal	小 604 kcal 中 742 kcal
たんぱく質	小 23.2 g 中 27.2 g	小 26.4 g 中 31.4 g	小 23.1 g 中 27.0 g	小 27.2 g 中 32.1 g	小 19.6 g 中 23.2 g
塩分	小 2.1 g 中 2.6 g	小 2.4 g 中 2.9 g	小 2.7 g 中 3.4 g	小 2.2 g 中 2.8 g	小 3.3 g 中 3.8 g
あかみどり	ぎゅうにゅう とりにく こんぶ あつあげ キャベツ きゅうり にんじん たくあん だいこん ごぼう ねぎ こまつな なめこ	ぎゅうにゅう さわら あぶらあげ みそ わかめ こまつな キャベツ コーン にんじん ねぎ	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム とうふ かまぼこ たまねぎ エリンギ いら こまつな もやし にんじん だいこん コーン えのき	ぎゅうにゅう たら なつとう ひじき もずく とうふ なたのみそ ねぎ にんじん こまつな のぎわな たくあん	ぶたにく ぎゅうにゅう ひじき だいたず ツナ たまねぎ にんじん りんごピューレ もやし きゅうり かんきつくだもの
き	こめ さつまいも あぶら さとう かたくりこ	こめ ふ じゃがいも	こめ あぶら かたくりこ さとう ごまあぶら	こめ あぶら さとう ごまあぶら ごま かたくりこ	こめ むぎ じゃがいも カレールウ あぶら さとう
こんだて	26 おからサラダ ツナそぼろどんのぐ むぎごはん あさりのうしおじる	27 とりにくとやさいのあえもの ししゃもフライ ごはん じゃがいものみそしる	28 しらすたきのツルツルいため ぎんヒラスのしょうがやき ヨーグルト ごはん こじる	29 昭和の日 郷土料理紹介 山菜入り五目おこわ	30 ごまずあえ あつやきたまご チーズ わかめごはん 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 710 kcal 中 864 kcal	小 644 kcal 中 776 kcal	小 504 kcal 中 707 kcal		小 612 kcal 中 713 kcal
たんぱく質	小 30.8 g 中 36.7 g	小 25.6 g 中 30.5 g	小 19.5 g 中 27.4 g		小 24.2 g 中 27.1 g
塩分	小 2.8 g 中 3.4 g	小 2.0 g 中 2.5 g	小 1.9 g 中 2.3 g		小 2.5 g 中 2.8 g
あかみどり	ぎゅうにゅう とりにく ツナ だいたず おから ハム あさり とうふ たまねぎ いんげん キャベツ にんじん コーン ごぼう だいこん ねぎ	ぎゅうにゅう ししゃも とりにく あぶらあげ みそ キャベツ きゅうり もやし コーン だいこん にんじん ねぎ こまつな	中のみぎゅうにゅう ぎんひらす みそ ハム とうふ だいたずペースト ヨーグルト もやし にんじん いら だいこん ごぼう ねぎ しらすたき		わかめ たまご ハム とりにく あつあげ チーズ こまつな もやし にんじん たまねぎ しいたけ 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 パンこ あぶら さとう ごまあぶら こむぎこ じゃがいも	こめ あぶら かたくりこ じゃがいも さとう		こめ さとう ごまあぶら ごま 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。



★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。