

## 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!

## 栄学校給食共同調理場

- 職員数  
栄養士・・・ 1人  
調理士・・・ 10人
- 給食受配校（4校）  
栄中央小学校  
栄北小学校  
大面小学校  
栄中学校
- 給食数・・・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。



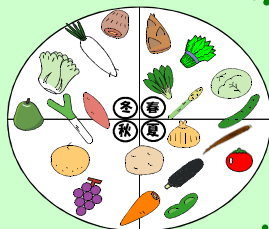
## 給食費

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。



## 今月の予定

- 7日（水） 栄中央小・栄北小・大面小 2～6年生 給食開始
- 8日（木） 栄中 給食開始  
栄北小1年生 給食開始
- 9日（金） 大面小1年生 給食開始
- 12日（月） 栄中央小1年生 給食開始
- 26日（月）～28日（水） 栄中3年生給食なし
- 30日（金） 栄地区 小・中学校 給食なし

## 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					
ぎゅうにゅう					
エネルギー					
たんぱく質					
塩分					
あかみどり					

こんだて	今月の三条産品	副菜(ふくさい) 主菜(しゅさい)	7 ほうれんそうサラダ ハンバーグケチャップソース	8 かわりきんぴら ざけフライ	9 かんきつくだもの だいずサラダ
ぎゅうにゅう					
エネルギー					
たんぱく質					
塩分					
あかみどり					
き					

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、左側が小学校、右側が中学校です。



令和3年

# 4月 きゅうしょくだより ②



栄学校給食共同調理場  
TEL (45) 5084  
FAX (45) 5084

## 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。



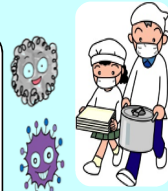
白衣はボタンをしめ、エプロンはひもを結びましょう。

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。大切に使いましょう。

	月	火	水	木	金
こんだて	12 ツナサラダ とりにくのてりやき おいおいデザート ちらしずし すましじる 入学進級お祝い献立	13 おからサラダ しろみざかなのごまだれかけ ごはん なめこのみそしる	14 なつとうあえ だしまきたまご チーズ ごはん ジャがいものそばろに	15 はるさめサラダ やきにくどのぐ ごはん わかめスープ	16 フレンチサラダ メンチカツ ごはん はるキャベツのクリームに
ぎゅうにゅう	○	○	中学のみ○	○	○
エネルギー	小 680 kcal 中 774 kcal	小 653 kcal 中 775 kcal	小 617 kcal 中 888 kcal	小 616 kcal 中 725 kcal	小 597 kcal 中 728 kcal
たんぱく質	小 27.2 g 中 31.1 g	小 24.7 g 中 29 g	小 24.1 g 中 35.5 g	小 25.8 g 中 30.2 g	小 18.3 g 中 22.2 g
塩分	小 3 g 中 3.5 g	小 2 g 中 2.4 g	小 2.4 g 中 2.9 g	小 2.4 g 中 2.9 g	小 1.6 g 中 1.9 g
あか	とりにく、ツナ、とうふ	たら、おから、ハム	たまご、なつとう、ひじき、ぶたにく	ぶたにく、ハム、わかめ	ぶたにく、とりにく
あか	わかめ、ぎゅうにゅう	とうふ、みそ、ぎゅうにゅう	とりにく、チーズ、中学のみぎゅうにゅう	とうふ、ぎゅうにゅう	チーズ、ぎゅうにゅう
みどり	れんこん、キャベツ、にんじん	にんじん、キャベツ、たまねぎ	にんじん、こまつな、のぎわな	たまねぎ、ピーマン、エリンギ	キャベツ、きゅうり
みどり	きゅうり、こまつな、ねぎ	きゅうり、だいこん、ねぎ	たくあん、たまねぎ	もやし、きゅうり、にんじん	にんじん、コーン
みどり	えのきたけ、たけのこ	こまつな、なめこ	たけのこ、いんげん	ねぎ、えのきたけ、たけのこ	たまねぎ、マッシュルーム
き	こめ	こめ、かたくりこ、あぶら、ごま	こめ、ごま、じゃがいも	こめ、あぶら、さとう	こめ、あぶら、パンこ
き	おいおいデザート	さとう、ノンエッグマヨネーズ	あぶら、さとう、かたくりこ	かたくりこ	こむぎこ、じゃがいも
こんだて	19 はるいろサラダ さわらのさいきょうやき さんさいいり ごもくおこわ くるまふのみそしる 旬を食べよう・食育の日献立	20 のりずあえ いかのびりからやき ごはん はるやさいのにももの	21 こまつナムル あつあげのブルコギふういため ごはん たまごスープ	22 ごもくはるさめいため ししゃもフライ ごはん もずくのみそしる	23 かんきつくだもの ひじきのマリネ むぎごはん ハヤシソース
ぎゅうにゅう	○	○	○	○	○
エネルギー	小 647 kcal 中 753 kcal	小 612 kcal 中 721 kcal	小 658 kcal 中 775 kcal	小 649 kcal 中 772 kcal	小 570 kcal 中 702 kcal
たんぱく質	小 27.5 g 中 31.9 g	小 29.6 g 中 34.2 g	小 27.5 g 中 31.9 g	小 22.4 g 中 26.1 g	小 17.1 g 中 21 g
塩分	小 3 g 中 3.4 g	小 2.1 g 中 2.4 g	小 1.9 g 中 2.3 g	小 1.9 g 中 2.2 g	小 2.6 g 中 3.2 g
あか	さわら、みそ、ハム	いか、のり、あつあげ、みそ	ぶたにく、あつあげ	ししゃも、もずく、あぶらあげ	ぶたにく、ひじき
あか	とうふ、ぎゅうにゅう	とりにく、ぎゅうにゅう	ハム、たまご、ぎゅうにゅう	とうふ、みそ、ぎゅうにゅう	とりにく、ハム
みどり	にんじん、キャベツ、きゅうり、たけのこ	ほうれんそう、もやし	たまねぎ、ピーマン、きゅうり	しそ、にんじん、もやし	たまねぎ、にんじん
みどり	ブロッコリー、コーン、うめ、ぜんまい	にんじん、キャベツ、たまねぎ	にんじん、もやし、こまつな	たけのこ、いら	ぶなしめじ、キャベツ
みどり	こまつな、だいこん、えのきたけ、ねぎ	たけのこ、いんげん	いら、えのきたけ	たまねぎ、えのきたけ	きゅうり、かんきつくだもの
みどり	こめ、さとう、じゃがいも	こめ、さとう	こめ、ごまあぶら、さとう	こめ、あぶら、パンこ	こめ、おむぎ、さとう
みどり	くるまふ、ノンエッグマヨネーズ		ごま、じゃがいも、かたくりこ	こむぎこ、ごまあぶら	あぶら、じゃがいも
こんだて	26 ごまずあえ さんしよそぼろどんのぐ ごはん あさりのみそしる	27 たくあんあえ さばのみそだれかけ ごはん とりごぼろじる	28 わかめのサラダ レバーとポテトのあげに ミルクデザート ごはん どうふのスープ	29 昭和の日	30 給食なし
ぎゅうにゅう	○	○	中学のみ○	○	○
エネルギー	小 678 kcal 中 798 kcal	小 622 kcal 中 736 kcal	小 587 kcal 中 847 kcal		
たんぱく質	小 30.9 g 中 35.8 g	小 25.8 g 中 30.1 g	小 21.9 g 中 33.2 g		
塩分	小 2.4 g 中 2.9 g	小 2.4 g 中 2.8 g	小 2.1 g 中 2.8 g		
あか	とりにく、ぶたにく、たいす、わかめ、ハム	さば、みそ、とりにく	ぶたにく、わかめ、とりにく		
あか	たまご、みそ、あさり、とうふ、ぎゅうにゅう	とうふ、ぎゅうにゅう	とうふ、ぎゅうにゅう		
みどり	えだまめ、キャベツ、もやし	キャベツ、きゅうり	きゅうり、もやし、コーン		
みどり	にんじん、こまつな、だいこん	にんじん、たくあん、ねぎ	にんじん、たまねぎ、だいこん		
みどり	ねぎ、ぶなしめじ	ごぼろ、たまねぎ、こまつな	チンゲンサイ、えのきたけ		
き	こめ、あぶら、さとう	こめ、さとう	こめ、かたくりこ、あぶら、さとう		
き	ごまあぶら、ごま	かたくりこ、ごま	じゃがいも、ごま、デザート		

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。

**郷土料理紹介**  
19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、刻んだくるみを入れるのが、この地域の特徴です。給食では、くるみの代わりに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！