



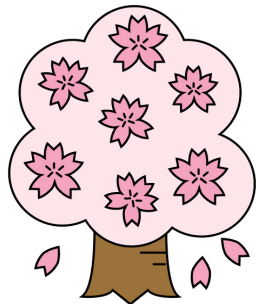
令和3年

4月 きゅうしょくだより

①



裏館学校給食共同調理場
Tel (31) 1579
Fax (31) 1580



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!

裏館学校給食共同調理場

- 職員数
栄養士・・・2人
調理士・・・16人
- 給食受配校(6校)
裏館小学校 第三中学校
上林小学校 大島中学校
大島小学校
須頃小学校
- 総食数・・・約 1,220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。



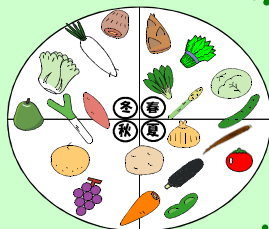
給食費

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

給食開始

- 7日(水) 裏館小2~6年
大島小2~6年
須頃小2~6年
大島中2・3年
- 8日(木) 上林小
大島小1年
第三中
大島小1年
- 9日(金) 裏館小1年
- 12日(月) 須頃小1年

その他の予定

- 26日(月) 須頃小なし
第三中なし
- 30日(金) 大島中なし

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のきゅうにゅうです。きゅうしょくによこすこしずつなれていこう!

	月	火	水	木	金
こんだて	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <h3>今月の予定</h3> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="width: 45%;"> <h4>給食開始</h4> <p>7日(水) 裏館小2~6年 大島小2~6年 須頃小2~6年 大島中2・3年</p> <p>8日(木) 上林小 大島小1年 第三中 大島小1年</p> <p>9日(金) 裏館小1年 12日(月) 須頃小1年</p> </div> <div style="width: 45%;"> <h4>その他の予定</h4> <p>26日(月) 須頃小なし 第三中なし</p> <p>30日(金) 大島中なし</p> </div> </div> <p>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!</p> </div> <div style="width: 45%;"> <h3>牛乳について</h3> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>しょうがく1ねんせいはい、4がつ・5がつは100ccのきゅうにゅうです。きゅうしょくによこすこしずつなれていこう!</p> </div> </div>				
こんだて	<h3>今月の三条産品</h3> <p>だいず キャバツ こまな ほうれんそう みたく</p>	<h3>副菜(ふくさい)</h3> 主菜(しゅさい) 主食(ごはん) 副菜(ふくさい)	<h3>7</h3> ほうれんそうサラダ さばのカレー・てりやき ごはん とんじる	<h3>8</h3> のりずあえ メンチカツ ごはん さわにわん	<h3>9</h3> かんきつくだもの ひじきとハムのマリネ むぎごはん チキンカレー
きゅうにゅう					
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



裏館学校給食共同調理場
Tel (31) 1579
Fax (31) 1580

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 うめおかかあえ とりにくのからあげ おいおいデザート ちらしずし すましじる 入学進級祝い献立	13 ツナサラダ てりやきハンバーグ ごはん あさりのみそしる	14 わかめのごまずあえ しゅうまい ごはん マーボーどうふ	15 きりぼしだいこんのカレーいため めぼるのたつたあげ ごはん こじる	16 アーモンドサラダ オムレツ ごはん ポークビーンズ
ぎゅうにゅう	○	○	中学のみ○	○	○
エネルギー	小 719 kcal 中 838 kcal	小 634 kcal 中 753 kcal	小 586 kcal 中 895 kcal	小 661 kcal 中 781 kcal	小 532 kcal 中 650 kcal
たんぱく質	小 25.8 g 中 29.9 g	小 27.3 g 中 32.2 g	小 20.1 g 中 32.5 g	小 27.7 g 中 32.6 g	小 21.9 g 中 26.7 g
塩分	小 2.8 g 中 3.3 g	小 1.9 g 中 2.2 g	小 2.6 g 中 3.6 g	小 1.7 g 中 1.9 g	小 2.3 g 中 2.8 g
あかみどり	ぎゅうにゅう とりにく かつおぶし かまぼこ わかめ とうふ あぶらあげ キャベツ きゅうり にんじん コーン うめ こまつな たけのこ えのきたけ ねぎ れんこん ほししいたけ	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ あさり あぶらあげ みそ とりにく きゅうり キャベツ にんじん コーン だいこん ねぎ しめじ こまつな たまねぎ	中学のみぎゅうにゅう ぶたにく わかめ かまぼこ だいず とうふ みそ きゅうり もやし たけのこ たまねぎ にんじん たら ねぎ ほししいたけ こまつな だいこん	ぎゅうにゅう めぼる ぶたにく あつあげ だいず みそ きりぼしだいこん にんじん だいこん さやいんげん ごぼう ねぎ しめじ こまつな だいこん	たまご ツナ だいず ぶたにく ベーコン コーン キャベツ こまつな きゅうり にんじん たまねぎ セロリー しめじ トマト
き	こめ でんぶん あぶら デザート さとう	こめ さとう でんぶん	こめ ごま さとう あぶら ごまあぶら でんぶん こむぎこ	こめ でんぶん あぶら じゃがいも さとう	こめ アーモンド あぶら さとう じゃがいも
こんだて	19 こまふうみサラダ さわらのさいきょうやき ごはん けんちんじる 旬を食べよう・食育の日献立	20 こんぶあえ しゃきしゃきそぼろどんのぶ ごはん わかめのみそしる	21 もやしのナムル ぶたにくとあつあげのみそいため ごはん だいこんのちゅうかスープ	22 ももいろサラダ いかのかりんあげ ごはん もずくじる	23 ゆかりあえ がますのてりやき ごはん じゃがいものそぼろに
ぎゅうにゅう	○	○	○	○	○
エネルギー	小 605 kcal 中 723 kcal	小 637 kcal 中 710 kcal	小 635 kcal 中 746 kcal	小 606 kcal 中 716 kcal	小 558 kcal 中 653 kcal
たんぱく質	小 26.3 g 中 31.5 g	小 24.9 g 中 26.7 g	小 26.1 g 中 30.3 g	小 16.8 g 中 19.2 g	小 25.2 g 中 29.5 g
塩分	小 1.9 g 中 2.4 g	小 2.4 g 中 2.8 g	小 2.1 g 中 2.4 g	小 1.8 g 中 2.2 g	小 2.4 g 中 2.9 g
あかみどり	ぎゅうにゅう さわら みそ ハム とうふ とりにく にんじん キャベツ きゅうり こまつな だいこん ごぼう しめじ ねぎ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく こんぶ わかめ あつあげ みそ えだまめ きりぼしだいこん きゅうり にんじん キャベツ たかあん ねぎ えのきたけ だいこん	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく みそ とうふ とりにく にんじん たけのこ あかピーマン きゅうり もやし だいこん えのきたけ ねぎ こまつな	ぎゅうにゅう いか ハム もずく とうふ あぶらあげ キャベツ きゅうり にんじん コーン うめ こまつな だいこん	とうにゅう かます とりにく ぶたにく かまぼこ キャベツ もやし きゅうり にんじん しめじ たまねぎ たけのこ さやいんげん ほししいたけ ぜんまい やませり
き	こめ ごま ごまあぶら	こめ あぶら さとう	こめ ごまあぶら さとう でんぶん	こめ でんぶん ノンエッグマヨネーズ じゃがいも あぶら	こめ もちこめ じゃがいも あぶら さとう でんぶん
こんだて	26 キャベツとコーンのサラダ ワインナーのなかよしあげ ごはん さんざいじる	27 だいずのいそに ししゃもフライ ごはん あおなとキャベツのみそしる	28 はるさめサラダ とりにくのしおこうじやき ヨーグルト ごはん ごうやどうふのたまごとじ	29 昭和の日 郷土料理紹介 23日 山菜入り五目おこわ	30 かんきつくだもの こまつなとツナのアーモンドサラダ むぎごはん ハヤシライス
ぎゅうにゅう	○	○	中学のみ○	○	○
エネルギー	小 680 kcal 中 804 kcal	小 695 kcal 中 803 kcal	小 598 kcal 中 865 kcal	小 598 kcal 中 865 kcal	小 553 kcal 中 692 kcal
たんぱく質	小 25.7 g 中 30.3 g	小 26.7 g 中 30.3 g	小 28.9 g 中 41.4 g	小 2.1 g 中 2.5 g	小 17.7 g 中 21.5 g
塩分	小 2.5 g 中 3.2 g	小 2 g 中 2.4 g	小 2.1 g 中 2.8 g	小 2.1 g 中 2.5 g	小 2.1 g 中 2.5 g
あかみどり	とりにく レバーいりワインナー ツナ あぶらあげ みそ きゅうりにゅう キャベツ にんじん こまつな コーン だいこん ねぎ なめこ たけのこ わらび みずな やまうど	ぎゅうにゅう ししゃも だいず とりにく ひじき さつまあげ あぶらあげ みそ ごぼう にんじん さやいんげん えのきたけ だいこん キャベツ こまつな	中学のみぎゅうにゅう とりにく こうやどうふ ぶたにく かまぼこ たまご ヨーグルト もやし きゅうり にんじん たまねぎ ほししいたけ きぬさや コーン	郷土料理紹介 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 では季節の山菜を入れて作ります。	にんじん たまねぎ しめじ こまつな きゅうり りんご かんきつくだもの キャベツ こめ むぎ じゃがいも あぶら ハヤシルウ アーモンド さとう
き	こめ でんぶん じゃがいも あぶら さとう	こめ パンこ こむぎこ あぶら さとう じゃがいも	こめ はるさめ ごまあぶら さとう じゃがいも あぶら	レシビを知りたい人は「クックパッド 三糸市のキッチン」で検索！	

都合により献立の一部が変更になる場合があります。



給食だよりは三糸市ホームページの 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。