



令和7年度

4月 きゅうしょくだより ①

一ノ木戸小学校調理場
TEL (33) 7253
FAX (33) 7263



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。

一ノ木戸小学校給食調理場

一ノ木戸小学校給食調理場は、一ノ木戸小学校の1階にあります。一ノ木戸小学校と第二中学校の給食、約950食を作っています。

○職員
場長(一ノ木戸小学校長兼務)・・・1人
栄養教諭・・・1人
調理員・・・15人

安全・安心で、
おいしい給食を
お届けします。



* 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2品を基本とし、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。

米飯食を基本としつつ、「学校生活をより豊かにする給食」の視点から、月1回程度、パン、麺を提供します。また、食事で摂りきれない栄養を補うため、原則毎日牛乳が付きま。

* 様々な特別献立を実施します *

季節ごとの行事食やリクエスト献立、子どもたちが考えた献立などを取り入れ、楽しく学びある給食を目指します。

* 毎月19日は食育の日献立です *

季節の魚介類を主菜に、地場の旬の野菜をできるだけ取り入れた、旬をたっぷり味わえる献立です。

* お米は三条産100% *

農家さんの愛情たっぷり！品質や環境に配慮した有機栽培米、特別栽培米に限定して使用しています。



給食は“食を学ぶ”生きた教材です

学校給食法では、健康保持のための適切な栄養摂取に加え、健全な食生活を営む判断力を培うことや、望ましい食習慣を身につけること、伝統的な食文化について理解を深めること等、様々な目標が定められています。

例えば、バランスよく食べる、食器や箸を正しく持つ等の食習慣については、ご家庭でお伝えいただいていることと思いますが、給食でも、可能な範囲で指導してまいります。



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	284円	5,540円
中学校	329円	6,390円

今月の予定

給食開始

8日(火) 中学校2・3年 給食開始

9日(水)
小学校2～6年 給食開始

中学校1年 給食開始

17日(木) 小学校1年 給食開始

お知らせ



小学校1年生は、4月と5月は100ccの牛乳を飲みます。給食に少しずつ、慣れていきましょう。

年間を通じて三条市内で収穫された新鮮な野菜や果物が給食に登場します。



地場農産物の活用

4月の三条産品



	月	火	水	木	金
こんだて	基準 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)	8 ほうれんそうサラダ ピザふうハンバーグ ごはん もずくスープ	9 しらたきのツルツルいため ホキのレモンソース ごはん まめのかくれんぼ	10 ビビンバのぐ(ナムル) ピビンバのぐ(にくいため) プリン むぎごはん ワンタンスープ	11 なつとうのごさいあえ ささがまのいそべあげ ごはん にくじゃが
エネルギー	小 633 kcal 中 830 kcal	小 - kcal 中 766 kcal	小 590 kcal 中 699 kcal	小 614 kcal 中 720 kcal	小 637 kcal 中 758 kcal
たんぱく質	小 20.6g 中 27.0g	小 - g 中 32 g	小 23.9 g 中 27.8 g	小 25.2 g 中 29 g	小 24.9 g 中 29.4 g
えんぶん	小 2 g 中 2.5 g	小 - g 中 3.1 g	小 2.3 g 中 2.4 g	小 2.5 g 中 3 g	小 2.1 g 中 2.6 g
あかみどり	体を成長させるものになる食品	ハンバーグ チーズ ツナ もずく とうふ かまぼこ ぎゅうにゅう たまねぎ ほうれんそう キャベツ とうもろこし	ホキ ハム あぶらあげ とうふ みそ だいず ぎゅうにゅう にんじん もやし こんにやく レモン	ぶたにく なんと とり ぎゅうにゅう ぜんまい しいたけ たけのこ にんにく しょうが ほうれんそう もやし にんじん	ささかまぼこ あおのり ひじき なつとう ぶたにく ぎゅうにゅう にんじん もやし こまつな たくあん
き	体のちようしをとのえる食品	にんじん えのきたけ	こまつな だいこん ねぎ	ねぎ キャベツ メンマ なら	しいたけ こんにやく
	体をうごかすエネルギーのものになる食品	ごはん あぶら さとう	ごはん かたくり さとう あぶら じゃがいも	むぎごはん あぶら さとう ごまあぶら ごま ワンタンのかわ デザート	ごはん こむぎ あぶら ごま 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、カラーでご覧になれます。





令和7年度

4月 きゅうしょくだより ②

一ノ木小学校調理場
TEL (33) 7253
FAX (33) 7263

衛生的な配ぜんをしよう



学校給食は、家庭での食事とちがい大勢で食べる食事です。みんなが気持ちよく、楽しい食事をするためには、協力し合って、しっかり準備することが大切です。清潔な環境、清潔な身支度で、おいしい給食を味わいましょう。

全 員

きれいなハンカチ

トイレをすませ、手は石けんでしっかり洗い、きれいなハンカチでふきましよう。つめが長い人は、きっておこう。

マスク

鼻と口をしっかりとおおう。給食当番以外もマスクをしっかりとつけよう。

給食当番の人は…

ぼうし・三角巾
髪の毛が出ないように。長い髪は、まとめよう。

★体調が悪い人は、先生にいて給食当番をかわります。

当番以外の人は…

空気の入れかえをする。つくえの上をかたづけ。

郷土料理紹介

山菜入り五目おこわ

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！

五目おこわは、お祝い事や祭り、節句などによく食べられ、刻んだくみを入れるのが、この地域の特徴です。給食では、山菜を汁物などに使用し、季節の味を楽しみます。

おうちの方へおねがい



子どもたちが安心して準備に取り組むために、以下のご協力をお願いします。

- ①週の初めに清潔なエプロン、三角巾等を持たせてください。
- ②マスクは、できれば毎日洗濯をお願いします。
- ③ハンカチは、給食当番用にもう1枚あると、より衛生的です。

	月	火	水	木	金
こんだて	14 しょうゆフレンチぎょうざ ごはん マーボー豆腐	15 ツナサラダ ウインナーのケチャップソース ごはん コーンシチュー	16 ごま湯などはさめのあまずあえ ごはん くるまふのみそしる	17 いそあえ たれつきチキンカツ ごはん すましじる	18 おかかあえ さわらのおろしソース ごはん はるののつべいじる
エネルギー	小 678 kcal 中 806 kcal	小 609 kcal 中 765 kcal	小 600 kcal 中 705 kcal	小 660 kcal 中 761 kcal	小 606 kcal 中 717 kcal
たんぱく質	小 25 g 中 29 g	小 26.6 g 中 32 g	小 27.6 g 中 31.9 g	小 25.4 g 中 29.5 g	小 26 g 中 30.4 g
えんぶん	小 2.2 g 中 2.4 g	小 3 g 中 3.9 g	小 2.2 g 中 2.5 g	小 2 g 中 2.4 g	小 1.8 g 中 2 g
あか	ぶたにく どうふ みそ きょうざ かまぼこぎょうにゅう	ウインナー ツナ とりにく どうにゅう	ぶたにく かまぼこ あぶらあげ みそぎょうにゅう	チキンカツ ツナ のり かまぼこ どうふぎょうにゅう	サワラ かつおぶし なまあげ かまぼこぎょうにゅう
みどり	たまねぎ にんじん しょうが にんにく たら ねぎ しいたけ ほうれんそう もやし	キャベツ こまつな きゅうり にんじん たまねぎ しめじ とうもろこし	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく しょうが こまつな きゅうり しめじ ねぎ	ほうれんそう もやし にんじん こまつな ねぎ えのきたけ	だいこん こまつな もやし にんじん たけのこ わらび しいたけ さやえんどう
き	ごはん あぶら さとう ごまあぶらかたくり	パン さとう あぶら じゃがいも ホワイトルウ	ごはん あぶら さとう かたくりこ ごまはるさめ くるまふ じゃがいも	ごはん あぶら さとう デザート	ごはん かたくりこ あぶら さとう じゃがいも
こんだて	21 かんきつくだものだいずとコーンのサラダ むぎごはん ポークカレー	22 こもくはるさめいためさばのみそに ごはん けんちんじる	23 ゆかりあえメンチカツ ごはん かぶのみそしる	24 かんきつくだものひじきのサラダ こめこめん ミートソース	25 キャベツのこんぶづけ さかなのだいずのごまだれあえ ごはん チンゲンサイのスープ
エネルギー	小 639 kcal 中 758 kcal	小 660 kcal 中 812 kcal	小 620 kcal 中 729 kcal	小 697 kcal 中 859 kcal	小 708 kcal 中 839 kcal
たんぱく質	小 22.3 g 中 25.9 g	小 27.4 g 中 33.3 g	小 22.6 g 中 26.1 g	小 30 g 中 36.1 g	小 24 g 中 27.4 g
えんぶん	小 2.3 g 中 2.8 g	小 2 g 中 2.5 g	小 2 g 中 2.2 g	小 2 g 中 2.9 g	小 2.2 g 中 2.5 g
あか	ぶたにく だいず ハム ぎょうにゅう	さば みそ ぶたにく どうふ あぶらあげ とりにく ぎょうにゅう	メンチカツ あぶらあげ どうふ みそぎょうにゅう	ぶたにく だいず ひじき ツナ ぎょうにゅう	メルルルサ だいず こんぶ どうふ
みどり	にんじん たまねぎ しょうが にんにく マッシュルーム りんご キャベツ きゅうり とうもろこし かんきつくだもの	にんじん もやし にら こまつな しょうが にんにく だいこん ごぼう ねぎ なめこ こんにゃく	キャベツ きゅうり にんじん あかじこ こまつな かぶ えのきたけ	たまねぎ にんにく しょうが にんじん マッシュルーム トマト とうもろこし きゅうり キャベツ かんきつくだもの	キャベツ きゅうり にんじん たくあん チンゲンサイ たまねぎ しいたけ
き	むぎごはん じゃがいも あぶら カレールウ さとう	ごはん さとう はるさめ ごまあぶら	ごはん あぶら さとう	こめこめん あぶら さとう ハヤシルウ さとう	ごはん じゃがいも かたくりこ あぶら さとう ごま
こんだて	28 じゃがいものきんぴら とりにくのからあげ ごはん わかめのみそしる	29 昭和の日	30 マカロニサラダ だしまきたまご わかめごはん さわにわん	食事のマナーを守って、楽しい給食の時間にしよう	
エネルギー	小 668 kcal 中 787 kcal		小 605 kcal 中 712 kcal		
たんぱく質	小 26.4 g 中 30.5 g		小 22.5 g 中 25.8 g		
えんぶん	小 2.1 g 中 2.2 g		小 2.2 g 中 2.5 g		
あか	とりにく ぶたにく わかめ あぶらあげ どうふ みそ きょうにゅう		たまご わかめ ハム ぶたにく かまぼこぎょうにゅう		
みどり	ごぼう にんじん こんにゃく だいこん こまつな ねぎ		キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん とうもろこし だいこん ごぼう こんにゃく こまつな えのきたけ		
き	ごはん かたくりこ こめ あぶら じゃがいも さとう		ごはん マカロニ ノンエッグマヨネーズ		

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、カラーでご覧になれます。

食事のマナーを守って、楽しい給食の時間にしよう

途中で勝手に席を立つことはやめよう。

自分が決めた分量は、残さず食べよう。

食器は正しい位置に置こう。

姿勢よく座り、食器を持って食べよう。