



令和7年度

4月 きゅうしょくだより ①

大崎学園調理場
TEL (38) 3113
FAX (38) 3133



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。

大崎学園 調理場

- 職員数
場長（校長兼務）・・・1人
栄養教諭・・・1人
調理員・・・14人
- 食数
・・・約850食



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ます。



* 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

※ 前期課程→小学校
後期課程→中学校
と同じ金額になります。

今月の予定

4月7日(月)
2~9年生給食開始

4月11日(金)
1年生給食開始

お知らせ

【1年生の牛乳】
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



こまつな ほうれんそう こめ

	7 月	8 火	9 水	10 木	11 金
こんだて	こまつなごまネズブリ とりにくのてりやき ごはん じゃがいものみそしる	アーモンドのきんぴら ししゃもフライ ごはん とんじる	しおごぶあえ さばのごまみそやき ごはん しおちゃんこぶ〜スープ	こくさんかんきつ ひじきのマリネ ごはん ミートソース	わふうマカロニサラダ あつやきたまご わかめごはん すましじる
エネルギー	前期 644 kcal 後期 762 kcal	前期 648 kcal 後期 811 kcal	前期 619 kcal 後期 734 kcal	前期 670 kcal 後期 823 kcal	前期 590 kcal 後期 701 kcal
たんぱく質	前期 25.6 g 後期 29.3 g	前期 26.6 g 後期 33.6 g	前期 24.9 g 後期 28.3 g	前期 29.4 g 後期 35.8 g	前期 23.7 g 後期 27 g
えんぶん	前期 1.9 g 後期 2.2 g	前期 1.9 g 後期 2.3 g	前期 1.7 g 後期 2.2 g	前期 2.6 g 後期 3.4 g	前期 2.7 g 後期 3.2 g
あか	ぎゅうにゅう とりにく ツナ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ししゃも さつまあげ ぶたにく どうぶ みそ	ぎゅうにゅう さば みそ こんぶ とりにく	ぎゅうにゅう ぶたにく だいたい ひじき ツナ	ぎゅうにゅう わかめ たまご だいたい かつおぶし どうぶ こんぶ
みどり	こまつな きゅうり キャベツ どうもろこし たまねぎ	にんじん ごぼう つきこん たけのこ ビーマン だいこん たまねぎ しらたき	キャベツ きゅうり にんじん いたけ えのきたけ ねぎ にら	たまねぎ にんじん セロリー ぶなしめじ トマト どうもろこし キャベツ きゅうり こくさんかんきつ	たまねぎ ぶなしめじ こまつな どうもろこし えのきたけ にんじん ねぎ しいたけ
き	こめ ごま じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	こめ あぶら さとう アーモンド じゃがいも	こめ さとう ごま くるまふ	めん あぶら さとう	こめ 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、左側が前期課程、右側が後期課程です。

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。



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、楽しい食事にするためには、協力合せて、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ょ。つめが長い人は、きっておこ。

マスク

鼻と口をしっかりとあお。給食当番以外もマスクをしっかりとつけましょ。

給食当番 三角巾

髪の毛が出ないように。長い髪は、まとめましょ。

エプロン

清潔なエプロンを身につけよう。白衣はテープをとめ、エプロンはひもをきちんと結びましょ。

★体調が悪い人は、先生に伝え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る。

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 こくさんかんきつ だいずとコーンのサラダ おぎ ごはん チキンカレー	15 のりずあえ とりのたつたあげ ごはん かぶのみそしる	16 ごもくひじき さけのマヨコーンやき ごはん さわわん	17 パンパンジーサラダ ぎょうざ ごはん キムチスープ	18 おかかあえ さわらのカレーマヨやき ごはん はるののつべいじる
エネルギー	前期 632 kcal 後期 728 kcal	前期 637 kcal 後期 750 kcal	前期 638 kcal 後期 757 kcal	前期 639 kcal 後期 752 kcal	前期 626 kcal 後期 755 kcal
たんぱく質	前期 22.8 g 後期 25.9 g	前期 26 g 後期 29.8 g	前期 29.4 g 後期 34.9 g	前期 25.7 g 後期 29.7 g	前期 29.5 g 後期 36.5 g
えんぶん	前期 2.4 g 後期 3 g	前期 1.9 g 後期 2.1 g	前期 2.1 g 後期 2.5 g	前期 2.3 g 後期 3.1 g	前期 1.9 g 後期 2.3 g
あか	ぎゅうにゅう とりにく だいず ツナ	ぎゅうにゅう とりにく ツナのり あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう さけ ひじき さつまあげ だいず ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう ぎょうざ とりにく みそ どうふ	ぎゅうにゅう さわら かつおぶし とりにく かまぼこ
みどり	たまねぎ にんじん キャベツ こまつな どうもろこし こくさんかんきつ	ほうれんそう キャベツ かぶ こまつな	たまねぎ どうもろこし にんじん いたけ しらたき ごぼう えのきたけ たけのこ きぬさや	きりぼしだいこん きゅうり にんじん ねぎ りょうどうもやし はくさいキムチ	にんじん キャベツ こまつな たけのこ こんにやく いたけ わらび ぜんまい きぬさや
き	こめ おおむぎ じゃがいも あぶら ルウ さとう	こめ さとう かたくりこ あぶら じゃがいも	こめ ノンエッグマヨネーズ あぶら さとう はるさめ	こめ さとう ごま あぶら はるさめ	こめ ノンエッグマヨネーズ じゃがいも さとう かたくりこ
こんだて	21 こまつナムル りんご-とびとのアーモンド ケチャップ ごはん もずくのみそしる	22 しょうゆフレンチ チーズONハンバーグ ごはん コーンポタージュ	23 和しょくのうまみサラダ さばのみそに ごはん とりじる	24 トドレツツグのげんきサラダ ごまやきにく ごはん あさりのみそしる	25 なっどうのごさいあえ いかのびりからやき ごはん みそバターにじゅが
エネルギー	前期 628 kcal 後期 741 kcal	前期 692 kcal 後期 867 kcal	前期 634 kcal 後期 776 kcal	前期 626 kcal 後期 738 kcal	前期 641 kcal 後期 767 kcal
たんぱく質	前期 25.6 g 後期 29.8 g	前期 31.7 g 後期 39.3 g	前期 29.2 g 後期 35.7 g	前期 30.8 g 後期 35.7 g	前期 31.6 g 後期 38.6 g
えんぶん	前期 2 g 後期 2.6 g	前期 3 g 後期 3.8 g	前期 2.3 g 後期 2.9 g	前期 2 g 後期 2.4 g	前期 1.9 g 後期 2.5 g
あか	ぎゅうにゅう ぶたレバー もずく どうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ツナ とりにく	ぎゅうにゅう さば のり かつおぶし とりにく やきどうふ	ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし こんぶ どうふ あぶらあげ あさり みそ	ぎゅうにゅう いか なっどう ひじき ぶたにく みそ
みどり	レモン こまつな りょうどうもやし きゅうり にんじん えのきたけ ねぎ	たまねぎ こまつな キャベツ どうもろこし にんじん ほうれんそう	キャベツ きゅうり にんじん つきこん ごぼう だいこん ねぎ	たまねぎ にんじん ビーマン キャベツ きゅうり どうもろこし トマト こまつな ねぎ	にんじん こまつな たくあん のざわなづけ たまねぎ しらすたき ねぎ
き	こめ あぶら じゃがいも さとう アーモンド ごま	パン ノンエッグマヨネーズ あぶら ルウ	こめ さとう あぶら じゃがいも	こめ さとう あぶら ごま	こめ さとう ごま じゃがいも あぶら バター
こんだて	28 フルーツポンチ チリコンカーネ おぎ ごはん はるのポトフ	29 昭和の日	30 ビビンバ(ナムル) ヨーグルト (にくみそ) おぎ ごはん みそワンタンスープ	基準 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)	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	前期 684 kcal 後期 840 kcal		前期 641 kcal 後期 750 kcal	前期 633 kcal 後期 830 kcal	
たんぱく質	前期 24.5 g 後期 30.5 g		前期 27.4 g 後期 31.1 g	前期 20.6-31.8 g 後期 27.0-41.6 g	
えんぶん	前期 1.9 g 後期 2.6 g		前期 2.4 g 後期 2.7 g	前期 2 g未満 後期 2.5 g未満	
あか	ぎゅうにゅう とりにく だいず		ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく みそ ヨーグルト	体を成長させるものになる食品	
みどり	たまねぎ にんじん トマト キャベツ かぶ セロリー みかん パインりんご レモン		ぜんまい いたけ たけのこ さらきりぼしだいこん ほうれんそう ねぎ りょうどうもやし にんじん メンマ こまつな	体のちようしをとる食品	
き	こめ おおむぎ あぶら ルウ じゃがいも セリー さとう		こめ おおむぎ あぶら さとう ごま ワンタンのかわ	体をうごかすエネルギーのもとになる食品	

★エネルギー・たんぱく質・塩分の表示は、左側が前期課程、右側が後期課程です。