



## 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たします。

## 嵐南学校給食共同調理場

- 職員数  
栄養教諭・・・2人  
調理員・・・17人
- 給食受配校（7校）  
西鱈田小学校 本成寺中学校  
月岡小学校 第四中学校  
井栗小学校  
旭小学校  
保内小学校
- 給食数・・・約1370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 \*      \* 毎月19日は食育の日献立です \*

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。

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) 月岡小2~6年生 保内小2~6年生 本成寺中2~3年生
- 9日(水) 西鱈田小2~6年生 井栗小2~6年生 旭小全年生 本成寺中1年生 第四中全年生
- 11日(金) 西鱈田小1年生 井栗小1年生 保内小1年生
- 14日(月) 月岡小1年生

### その他予定

- 21日(月) 第四中なし
- 28日(月) 本成寺中なし

## 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 ヒビンバ(ナムル) ヒビンバ(にくいため) むぎごはん ワンタンスープ	10 しらたきのツルツルいため ホキのレモンソース ごはん まめのかくれんぼじる	11 なつとうのごさいあえ いかのてりやき ごはん にくじゃが
エネルギー	小 633 kcal 中 830 kcal	小 646 kcal 中 774 kcal	小 576 kcal 中 718 kcal	小 625 kcal 中 740 kcal	小 612 kcal 中 720 kcal
たんぱく質	小 20.6-31.8 g 中 27.0-41.6 g	小 27.5 g 中 32.7 g	小 24.7 g 中 29 g	小 26.3 g 中 30.7 g	小 30.1 g 中 34.7 g
えんぶん	小 2 g未満 中 2.5 g未満	小 2.5 g 中 2.9 g	小 2.3 g 中 2.8 g	小 2.3 g 中 2.6 g	小 2.5 g 中 2.8 g
あかみどり	体を成長させるものになる食品	ぎゅうにゅう ハンバーグ チーズ ハム もずく とうふ いかまほこ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりく なると	ぎゅうにゅう ホキ ハム あぶらあげ とうふ だいず みそ	ぎゅうにゅう いか なつとう ひじき ぶたにく
き	体のちようしをとのえる食品	たまねぎ ほうれんそう もやし コーン にんじん えのきたけ	ぜんまい ほしいたけ たけのこ しょうが にんにく ほうれんそう もやし にんじん キャベツ なら ねぎ	だいこん にんじん なら だいこん ねぎ	だいこん にんじん たくあん のざわな たまねぎ ほしいたけ いんげん
	体をうごかすエネルギーのものになる食品	こめ さとう あぶら	こめ むぎ あぶら さとう ごま ワンタン	こめ かたくり あぶら さとう じゃがいも	こめ ごま じゃがいも あぶら 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。





## 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、手は石けんできれいに洗ってハンカチでふきましょ。つめが長い人は、きっておこ。

### 手洗いのポイント

ゆびの間、手の甲、手首、つめ

### 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ましょ。

### 白衣・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。

### 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、まとめましょ。

★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ろ。

### 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、刻みだくるみを入れるのが、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 のりずあえ タレつきチキンカツ おいわいクレープ むぎごはん すましじる 入学・進級お祝い献立	15 ツナサラダ ウイナー・ケチャップソース *パンは自分でたべよう さんじょうこむぎいりせわり コーンシチュー コッパパン	16 マカロニサラダ だしまたまご わかめごはん さわにわん	17 おかかあえ さわらのおろしソース *19日は食育の日 ごはん はるののっぺいじる 食育の日・旬を食べよう献立	18 かんきつだもの だいずとコーンのサラダ むぎごはん ポークカレー
エネルギー	小 763 kcal 中 899 kcal	小 598 kcal 中 750 kcal	小 597 kcal 中 706 kcal	小 599 kcal 中 705 kcal	小 668 kcal 中 790 kcal
たんぱく質	小 27.5 g 中 31.8 g	小 25.3 g 中 30.6 g	小 23.5 g 中 27 g	小 27.1 g 中 31.7 g	小 22.7 g 中 26.1 g
えんぶん	小 2 g 中 2.4 g	小 2.5 g 中 3.2 g	小 2.3 g 中 2.7 g	小 2.1 g 中 2.4 g	小 2.7 g 中 3.4 g
あか	ぎゅうにゅう とりこく ツナのり かまぼこ とうふ わかめ	ぎゅうにゅう ウイナー ツナ とりこく とうにゅう	ぎゅうにゅう わかめ たまご ハム ぶたにく	ぎゅうにゅう さわら かつおぶし とりこく かまぼこ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ハム
みどり	こまつな もやし にんじん えのきたけ きぬさや	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ コーン しめじ	きゅうり キャベツ たまねぎ にんじん コーン だいこん ごぼう きぬさや えのきたけ	だいこん ほうれんそう もやし にんじん たけのこ ほしいたけ わらび きぬさや	にんじん たまねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり コーン かんきつだもの
き	こめ むぎ こむぎこ パンこ あぶら さとう	こむぎパン さとう あぶら じゃがいも ホワイトルウ	こめ マカロニ ノンエッグマヨネーズ	こめ かたくりこ あぶら さとう じゃがいも	こめ むぎ じゃがいも カレールウ さとう あぶら
こんだて	21 じゃがいものきんぴら とりこくのからあげ ごはん あさりじる	22 しょうゆフレンチあえ むしぎょうざ ごはん マーボーどうふ	23 ゆかりあえ ぶたにくとポテトのあげに ごはん かぶのみそじる	24 はるさめのごもくいため さばのみそに ごはん けんちんじる	25 かんきつだもの ひじきのサラダ こめこめん ミートソース
エネルギー	小 725 kcal 中 854 kcal	小 668 kcal 中 792 kcal	小 676 kcal 中 793 kcal	小 648 kcal 中 727 kcal	小 642 kcal 中 785 kcal
たんぱく質	小 27.3 g 中 31.3 g	小 26.5 g 中 30.6 g	小 24.6 g 中 28.1 g	小 25.4 g 中 29.5 g	小 27.5 g 中 32.7 g
えんぶん	小 2.2 g 中 2.6 g	小 2.3 g 中 2.7 g	小 1.9 g 中 2.3 g	小 2 g 中 2.4 g	小 2.4 g 中 3.1 g
あか	ぎゅうにゅう とりこく ぶたにく とうふ あぶらあげ あさり みそ	ぎゅうにゅう ぎょうざ いとかまぼこ とうふ ぶたひきにく みそ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう さば みそ ぶたにく とうふ とりこく	ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいず ひじき ツナ
みどり	ごぼう にんじん だいこん こまつな ねぎ	ほうれんそう もやし にんじん たまねぎ ねぎ いら ほしいたけ たけのこ しょうが にんにく	しょうが キャベツ きゅうり にんじん かぶ こまつな	もやし にんじん いら しょうが だいこん ごぼう ねぎ なめこ	たまねぎ にんじん セロリ マッシュルーム しょうが にんにく もやし きゅうり かんきつだもの
き	こめ かたくりこ あぶら じゃがいも さとう こま	こめ さとう あぶら かたくりこ	こめ かたくりこ じゃがいも あぶら さとう	こめ さとう はるさめ こまあぶら	こめこめん あぶら こむぎこ さとう
こんだて	28 こまつなとはるさめのあますあえ こまやきにく ごはん たまごスープ	29 昭和の日	30 こんぶあえ さかなとだいずのごまだれあえ ごはん しおちゃんこふうスープ	<h3>食卓のマナーを守って、楽しい給食の時間にしよう</h3> <p>途中で勝手に席を立つことはやめよう。</p> <p>自分が決めた分量は、残さず食べよう。</p> <p>食器は正しい位置に置こう。</p> <p>姿勢よく座り、食器を持って食べよう。</p>	
エネルギー	小 605 kcal 中 714 kcal		小 623 kcal 中 731 kcal		
たんぱく質	小 25.5 g 中 29.6 g		小 25.7 g 中 29.5 g		
えんぶん	小 2.3 g 中 2.9 g		小 1.8 g 中 2.2 g		
あか	ぎゅうにゅう ぶたにく いとかまぼこ たまご とうふ わかめ		ぎゅうにゅう たら だいず しおこんぶ とりこく		
みどり	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 だいこん えのきたけ		キャベツ きゅうり にんじん はくさい いら えのきたけ ねぎ しょうが にんにく		
き	こめ あぶら さとう こま はるさめ かたくりこ		こめ かたくりこ じゃがいも あぶら さとう こま くらまふ		

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。