



## 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。

## 嵐南小学校調理場

嵐南小学校調理場は、嵐南小学校1階にあります。嵐南小学校と第一中学校の給食、約1,270食を作っています。

【職員】24名  
場長（嵐南小学校長兼務） 1名  
栄養教諭 1名  
調理員 22名

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

- 8日(火) 小学1年生なし  
小学2~6年給食開始  
中学1年生なし  
中学2~3年給食開始
- 9日(水) 小学1年生なし  
中学1年給食開始
- 10日(木) 小学1年給食開始
- 21日(月) 中学校給食なし

### 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。

### 地場農産物の活用

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。

### 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 ツナサラダ ワイン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れコッパン コーンシチュー	9 ナムル ビビンバのぐ むぎごはん ワンタンスープ	10 おいわいクレープ だいたとコーンのサラダ むぎごはん ポークカレー	11 しらたきのツルツルいため ホキのレモンソース ごはん まめのかくれんぼしる
エネルギー	小 633 kcal 中 830 kcal	小 612 kcal 中 776 kcal	小 576 kcal 中 692 kcal	小 707 kcal 中 867 kcal	小 589 kcal 中 716 kcal
たんぱく質	小 20.6-31.8 g 中 27.0-41.6 g	小 24.7 g 中 30.8 g	小 24.8 g 中 29.5 g	小 21 g 中 27.8 g	小 25.1 g 中 29.8 g
えんぶん	小 2 g未満 中 2.5 g未満	小 2.3 g 中 2.9 g	小 1.6 g 中 2.0 g	小 2.6 g 中 3.0 g	小 2.0 g 中 2.4 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 ウィンナー ツナサラダ とりにく	ぎゅうにゅう ふたにく とりにく	ぎゅうにゅう ふたにく だいた	ぎゅうにゅう ホキ ハム あぶらあげ みそ だいた
き	体のちようしをとのえる食品	にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ とうもろこし しめじ	にんじん ぜんまい しいたけ きりぼだいこん ほうれんそう もやし ねぎ キャベツ こまつな	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	にんじん レモン もやし だいこん ねぎ たら
	体をうごかすエネルギーのものになる食品	パン さとう ルウ あぶら じゃがいも バター	ごはん むぎ あぶら さとう ワンタン	ごはん むぎ じゃがいも あぶら ルウ さとう	ごはん あぶら じゃがいも

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。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ましょ。う。

### 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。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、まとめましょ。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。う。

### 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 たれつきチキンカツ ごはん すましじる	15 しょうゆフレンチ ぎょうざ2こ ごはん マーボー どうぶ	16 はるさめのあまずあえ やきにく ごはん たまごスープ	17 おかかあえ さわらのおろしソース ごはん のっぺいじる	18 かんきつくだもの ひじきのサラダ ごはん ミートソース こめこめん
エネルギー	小 648 kcal 中 781 kcal	小 647 kcal 中 777 kcal	小 579 kcal 中 689 kcal	小 681 kcal 中 824 kcal	小 667 kcal 中 832 kcal
たんぱくしつ	小 24.3 g 中 28.4 g	小 26.3 g 中 31.3 g	小 25.7 g 中 30.7 g	小 26.7 g 中 32 g	小 28.2 g 中 35 g
えんぶん	小 2.4 g 中 3.0 g	小 2.3 g 中 2.8 g	小 2.0 g 中 2.7 g	小 2.1 g 中 2.5 g	小 2.4 g 中 3.0 g
あか	ぎゅうにゅう とりにく ツナ のり かまぼこ どうぶ わかめ	ぎゅうにゅう ぶたにく どうぶ かまぼこ ハム みそ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご どうぶ わかめ	ぎゅうにゅう さわら かつおぶし とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ひじき ツナ
みどり	にんじん こまつな もやし えのきたけ	にんじん ほうれんそう もやし ねぎ いら しいたけ	にんじん たまねぎ ピーマン こまつな もやし とうもろこし	にんじん だいこん ほうれんそう たけのこ しいたけ わらび	にんじん たまねぎ セロリ マッシュルーム きゅうり
き	ごはん あぶら さとう	ごはん あぶら さとう かたくりこ	ごはん さとう はるさめ あぶら かたくりこ	ごはん あぶら さとう じゃがいも かたくりこ	めん あぶら さとう ルウ
こんだて	21 じゃがいものきんぴら とりのからあげ ごはん あさりじる	22 なつどうのごさいあえ いかてりやき ごはん にくじゃが	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 ほうれんそうサラダ ハンバーグケチャップソース ごはん もずくスープ
エネルギー	小 693 kcal 中 - kcal	小 593 kcal 中 711 kcal	小 647 kcal 中 784 kcal	小 641 kcal 中 791 kcal	小 606 kcal 中 735 kcal
たんぱくしつ	小 28.5 g 中 - g	小 29.8 g 中 35 g	小 24.5 g 中 28.6 g	小 25.3 g 中 31.1 g	小 24.5 g 中 29.7 g
えんぶん	小 1.9 g 中 - g	小 2.2 g 中 2.5 g	小 1.6 g 中 2.1 g	小 2.3 g 中 2.9 g	小 2.1 g 中 2.7 g
あか	ぎゅうにゅう とりにく あさり みそ	ぎゅうにゅう ぶたにく いか なつどう ひじき	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず どうぶ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう さば とりにく ぶたにく どうぶ みそ	ぎゅうにゅう ぶたにく もずく どうぶ かまぼこ
みどり	にんじん ごぼう だいこん こまつな	にんじん たまねぎ だいこん たくあん のざわな しいたけ	にんじん キャベツ きゅうり しそ かぶ	にんじん たまねぎ キャベツ いら しいたけ だいこん	にんじん ほうれんそう もやし とうもろこし たまねぎ
き	ごはん あぶら じゃがいも さとう かたくりこ	ごはん あぶら さとう じゃがいも	ごはん じゃがいも あぶら さとう かたくりこ	ごはん あぶら はるさめ さとう	ごはん さとう あぶら
こんだて	28 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	29 昭和の日	30 こんぶあえ シャキシャキそばろどんのぐ ごはん しおちゃんこ ぶスープ	<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 599 kcal 中 717 kcal		小 593 kcal 中 727 kcal		
たんぱくしつ	小 21.2 g 中 24.7 g		小 27.6 g 中 33.6 g		
えんぶん	小 2.1 g 中 2.8 g		小 2.0 g 中 2.4 g		
あか	ぎゅうにゅう たまご わかめ ハム ぶたにく		のむヨーグルト ぶたにく とりにく だいず こんぶ		
みどり	にんじん きゅうり キャベツ たまねぎ とうもろこし きりぼだいこん		にんじん きりぼだいこん たまねぎ とうもろこし ねぎ		
き	ごはん ソンエッグマヨネーズ マカロニ		ごはん さとう あぶら くるまふ		

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。