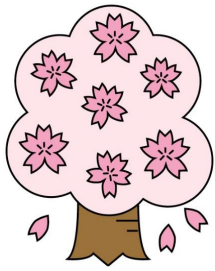




令和7年度

4月 きゅうしょくだより ①

栄学校給食共同調理場
TEL (45) 5084
FAX (46) 4615



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。

栄学校給食共同調理場

- 職員数
栄養教諭・・・1人
調理員・・・10人
- 給食受配校（4校）
栄中央小学校
栄北小学校
大面小学校
栄中学校
- 総食数・・・約760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します。

* 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

4月の給食の予定

9日（水） 全学校給食開始
全小1年給食なし

10日（木） 全小1年給食なし

11日（金） 栄北小・大面小1年給食なし

22日（火）～24日（木）
栄中3年給食なし

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。

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
給食当番、はじまるよ！ お玉やトンクなどを上手に使えるかな？ 家でも練習しよう！ 	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）	9 のりずあえ しろみざかなのみそマヨやき ごはん さわにわん	10 わふうマカロニサラダ たまごやき さんさい ごはん	11 わかめとじゃこのサラダ やさいがきあげ さんさい ごはん
エネルギー たんぱく質 えんぶん あか みどり き	小 633 kcal 中 830 kcal 小 20.6g 中 27.0g 小 2.0g 中 2.5g	小 576 kcal 中 670 kcal 小 25.7g 中 29.6g 小 2.2g 中 2.7g	小 624 kcal 中 743 kcal 小 26.6g 中 30.6g 小 2.9g 中 3.2g	小 609 kcal 中 797 kcal 小 25.3g 中 30.7g 小 2.8g 中 3.4g
	体を成長させるもとになる食品 体のちょうしをととのえる食品 体をうごかすエネルギーのもとになる食品	ぎゅうにゅう タラ みそ マグロ のり ぶたにく チーズ にんじん ほうれんそう もやし コーン ごぼう きぬさや えのきたけ しいたけ きりぼしだいこん ごはん ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう たまご だいず とりにく みそ かつおぶし とうふ ぶたにく あぶらあげ にんじん たけのこ ぜんまい わらび たまねぎ キャベツ ぶなしめじ ごぼう だいこん ねぎ いんげん ごはん さとう マカロニ じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう とりこく わかめ カタクチイワシ にんじん わらび みずな うど たまねぎ ごぼう たけのこ しいたけ きゅうり キャベツ えだまめ ごぼう しゅんぎく こめこめん ごまあぶら さとう あぶら こむぎこ

★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。

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、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

栄学校給食共同調理場
TEL (45) 5084
FAX (45) 5084

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。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。

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。

★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る。

郷土料理紹介

山菜入り五目おこわ



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 かいそうサラダ チキンたれカツ おいおいデザート ごはん すましじる 入学・進級お祝い献立	15 こまつナムル ギョウザ ごはん マーボー どうふ	16 ゆかりあえ ぶたにくとポテのあげに ごはん かぶの みそじる	17 バナナ ひじきとチーズのツナサラダ むぎごはん だいずいり ポークカレー	18 アスパラのごまずあえ サワラのたつたあげ ごはん くるまふの たまごとし
エネルギー	小 642 kcal 中 751 kcal	小 645 kcal 中 773 kcal	小 621 kcal 中 732 kcal	小 671 kcal 中 791 kcal	小 670 kcal 中 799 kcal
たんぱく質	小 26.5 g 中 30.2 g	小 24.3 g 中 28.1 g	小 24.9 g 中 28.4 g	小 23.2 g 中 27.1 g	小 30 g 中 35.1 g
えんぶん	小 2.1 g 中 2.4 g	小 2.1 g 中 2.4 g	小 1.9 g 中 2.2 g	小 2.4 g 中 2.9 g	小 2.1 g 中 2.6 g
あか	ぎゅうにゅう とりく わかめ こんぶ のり かまぼこ とうふ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりく ハム とうふ みそ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず あつあげ みそ	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく ひじき マクロ チーズ	ぎゅうにゅう サワラ ハム とりく たまご
みどり	にんじん きゅうり キャベツ コーン だいこん ねぎ きめさや しいたけ	にんじん キャベツ たまねぎ しょうが にら こまつな もやし チンゲンサイ ねぎ にんにく たけのこ しいたけ	にんじん しょうが きゅうり キャベツ しそ かぶ こまつな ねぎ ぶなしめじ	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 きゅうり キャベツ バナナ	にんじん しょうが アスパラな キャベツ たまねぎ ごぼう いんげん たけのこ しいたけ
き	ごはん パンこ かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら ふ いちごゼリー	ごはん さとう こむぎこ かたくりこ ごま ごまあぶら	ごはん じゃがいも かたくりこ あぶら さとう	むぎごはん じゃがいも あぶら ルウ さとう	ごはん かたくりこ あぶら ごま さとう じゃがいも くるまふ
こんだて	21 おかかあえ とりのからあげ ごはん アサリいり みそじる	22 フレンチサラダ ウインナーカレーソース シチュー *パンにはさんでたべよう さんじょうこむぎいり コッペパン	23 はるさめのピリカラいため イカのてりやき ごはん しょうが みそスープ	24 ももいろサラダ サバのみそに ごはん けんちんじる	25 そくせきづけ さんしよくそぼろどんのぐ みかんのなかま むぎごはん なめことあおなの みそじる
エネルギー	小 577 kcal 中 678 kcal	小 640 kcal 中 804 kcal	小 539 kcal 中 661 kcal	小 644 kcal 中 783 kcal	小 604 kcal 中 716 kcal
たんぱく質	小 24.2 g 中 27.6 g	小 27.2 g 中 33.7 g	小 26 g 中 31 g	小 25.5 g 中 31.5 g	小 22.5 g 中 25.6 g
えんぶん	小 2.3 g 中 2.8 g	小 3 g 中 3.9 g	小 2.3 g 中 2.6 g	小 2.2 g 中 2.7 g	小 2.2 g 中 2.4 g
あか	ぎゅうにゅう とりく かつおぶし わかめ とうふ アサリ みそ	ぎゅうにゅう ウインナー マクロ とりく とうにゅう	ヨーグルト イカ ぶたにく なたと みそ	ぎゅうにゅう サバ みそ ハム あぶらあげ とうふ	ぎゅうにゅう とりく たまご こんぶ あぶらあげ みそ
みどり	にんじん しょうが こまつな もやし コーン だいこん ねぎ えのきたけ	にんじん りんご きゅうり キャベツ コーン たまねぎ ほうれんそう マッシュルーム	にんじん にら もやし しょうが たまねぎ キャベツ こまつな えのきたけ	にんじん キャベツ ほうれんそう コーン うめ だいこん ごぼう ねぎ まいたけ しいたけ	にんじん しょうが えだまめ きゅうり キャベツ だいこん こまつな ねぎ なめこ みかんのなかま
き	ごはん かたくりこ こむぎこ あぶら さとう	こめこパン さとう あぶら じゃがいも ルウ	ごはん さとう ごまあぶら マロニー じゃがいも あぶら	ごはん さとう かたくりこ ごまあぶら ノンエッグマヨネーズ	むぎごはん あぶら さとう ごま じゃがいも
こんだて	28 だいずのいそに ししゃもフライ ごはん はるがきたね のりもの	29 昭和の日 はるがきたね たけのこ キャベツ あさり	30 ビビンバ(きりぼしナムル) 牛乳 ビビンバ(にくいため) むぎごはん ちゅうが コンスープ	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 664 kcal 中 830 kcal	小 27.8 g 中 34.5 g	小 597 kcal 中 714 kcal		
たんぱく質	小 27.8 g 中 34.5 g	小 2.3 g 中 3 g	小 28.8 g 中 33.3 g		
えんぶん	小 2.3 g 中 3 g	小 2.3 g 中 2.7 g	小 2.3 g 中 2.7 g		
あか	ぎゅうにゅう ししゃも ひじき とりく さつまあげ がんもどき あつあげ だいず				
みどり	にんじん たまねぎ キャベツ いんげん たけのこ しいたけ				
き	ごはん パンこ こむぎこ あぶら さとう 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。



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。

★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。