



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900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、様々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。

* お米は地場産 *

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、特別栽培米を中心に、地場のおいしいお米を使用します。



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。



学校と家庭で取り組む食育

◇朝ごはんは毎日食べましょう◇

朝ごはんは午前中のエネルギー源です。



◇食事の準備や片付けをしましょう◇

料理の手伝いや食卓の準備、皿洗いなどできることから。



◇家族で一緒に食事をとりましょう◇

食事の時間は、家族との大切なコミュニケーションの一つです。



今月の予定

給食開始

9日(木) 第二中2・3年 給食開始

10日(金)
一ノ木戸小2~6年 給食開始

第二中1年 給食開始

16日(木) 一ノ木戸小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。

給食費 保護者負担 なし

今年度1年間については、完全無償化を実施し、保護者の皆様の経済的負担軽減を図ってまいります。

	月	火	水	木	金
こんだて	食事のマナーを守って、楽しい給食の時間にしよう		基準 副菜(ふくさい) 牛乳 主菜(しゅさい)	9 ごまつなサラダ 牛乳 しろみぎかなのわふうグラタン	10 だいたいのいそに 牛乳 とりのてりやき
	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。	主食(しゅしよく) 副菜(ふくさい)	ごはん どんこスープ	ごはん あおなのみしる
エネルギー			小 631 kcal 中 830 kcal	小 - kcal 中 761 kcal	小 631 kcal 中 744 kcal
たんぱく質			小 20.5~31.6g 中 27.0~41.6g	小 - g 中 34.3 g	小 29.5 g 中 34.2 g
えんぶん			小 2g 未満 中 2.5g 未満	小 - g 中 3.3 g	小 2.4 g 中 2.7 g
あかみどり			体を成長させるものになる食品	メルルーサ チーズ ハム とうふ ふたにく みそ きゅうにゆう	とりにく だいたひじき ちくわ ふたにく とうふ あぶらあげ みそ きゅうにゆう
き			体のちようしをとのえる食品	ごまつな キャベツ にんじん たまねぎ パセリ しめじ ほうれんそう とうもろこし	にんじん こんにやく ごぼう さやいんげん ごまつな たまねぎ ねぎ
			体をうごかすエネルギーのものになる食品	ごはんにく ホワイトベースルウ さとう あぶら	ごはん 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う。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	13 キャベツのこんぶづけ さばのみそに みかんゼリー ごはん けんちんじる	14 うめかつおあえ ごまやきにく ごはん もずくスープ	15 ごまつナムル ぎょうざ ごはん マーボー どうふ	16 おいわいデザート かいそうサラダ むぎごはん ポークカレー	17 いそマヨあえ さわらのさいきょうやき ごはん はる のつべいじる
エネルギー	小 674 kcal 中 822 kcal	小 637 kcal 中 752 kcal	小 689 kcal 中 819 kcal	小 670 kcal 中 781 kcal	小 631 kcal 中 745 kcal
たんぱく質	小 27.2 g 中 33.1 g	小 26.4 g 中 30.2 g	小 26.2 g 中 30.4 g	小 20.6 g 中 23.9 g	小 29.3 g 中 34.4 g
えんぶん	小 1.9 g 中 2.4 g	小 2.1 g 中 2.5 g	小 2.4 g 中 2.8 g	小 2 g 中 2.6 g	小 1.7 g 中 2 g
あか	さばのみそに こんぶ どうふ あぶらあげ とりくに ぎょうにゅう	ぶたにく みそ とりくに かつおぶし もずく どうふ ぎょうにゅう	ぎょうざ かまぼこ ぶたにく たいず どうふ みそ ぎょうにゅう	ぶたにく かいそうミックス ツナ ぎょうにゅう	サワラ みそ ハム のり かつおぶし あつあげ かまぼこ ぎょうにゅう
みどり	キャベツ かぶ きゅうり にんじん たいこん ごぼう ねぎ なめこ こんにやく	たまねぎ しょうが にんにく さやいんげん キャベツ きゅうり にんじん どうもろこし うめばし えのきたけ ねぎ	にんじん ごまつな もやし しょうが にんにく たまねぎ なら ねぎ しいたけ	にんじん たまねぎ しょうが にんにく りんご キャベツ きゅうり どうもろこし	キャベツ ごまつな にんじん たけのこ わらび しいたけ こんにやく さやえんどう
き	ごはん ごま ごまあぶら デザート	ごはん あぶら さとう ごま じゃがいも	ごはん ごま さとう ごまあぶら あぶら かたくりに	むぎごはん じゃがいも あぶら カレールウ さとう ごまあぶら デザート	ごはん ノンエッグマヨネーズ じゃがいも かたくりに
こんだて	20 ごまあえ たれつきチキンカツ (中学のみ)レアチーズデザート ごはん すましじる	21 コールスローサラダ ハンバーグケチャップソース *パンにはさんでたべよう さんじょうこむぎいり まるパン どうにゅう シチュー	22 なつとうのごさいあえ いかのみそやき ごはん しおとりじる	23 ゆかりづけ ぶたにくとくるまふのあげに ごはん しんたまねぎの みそじる	24 かんきつくだもの フレンチサラダ こめこめん ミートソース
エネルギー	小 600 kcal 中 761 kcal	小 617 kcal 中 774 kcal	小 595 kcal 中 700 kcal	小 669 kcal 中 790 kcal	小 686 kcal 中 844 kcal
たんぱく質	小 26.3 g 中 31.7 g	小 26 g 中 32.2 g	小 31.9 g 中 37 g	小 28.2 g 中 32.5 g	小 28.6 g 中 34.4 g
えんぶん	小 2.1 g 中 2.6 g	小 2.8 g 中 3.2 g	小 2.2 g 中 2.7 g	小 2 g 中 2.3 g	小 1.9 g 中 2.6 g
あか	チキンカツ かまぼこ どうふ ぎょうにゅう レアチーズ(中学のみ)	ハンバーグ ベーコン どうにゅう ぎょうにゅう	イカ みそ ひじき なつとう とりくに あぶらあげ ぎょうにゅう	ぶたにく たいず あつあげ わかめ みそ ぎょうにゅう	ぶたにく たいず ぎょうにゅう
みどり	ほうれんそう キャベツ もやし にんじん ごまつな ねぎ えのきたけ	きゅうり キャベツ どうもろこし にんじん たまねぎ はくさい エリンギ ブロッコリー	にんじん もやし ほうれんそう たくあん のぎわなづけ キャベツ ごまつな ねぎ	キャベツ しょうが きゅうり にんじん あかじそ たまねぎ えのきたけ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが マッシュルーム トマト ブロッコリー キャベツ きゅうり どうもろこし かんきつくだもの
き	ごはん あぶら さとう ごま	パン さとう あぶら じゃがいも ホワイトルウ	ごはん ごま あぶら じゃがいも	ごはん くるまふ かたくりに あぶら さとう ごま じゃがいも	こめこめん あぶら ハヤシルウ さとう さとう ごま じゃがいも
こんだて	27 はるさめサラダ あつあげのブルコギふう ごはん ちゅうか コンスープ	28 かぶのおかかあえ たまごやき わかめ ごはん じゃがいもの そばろに	29 昭和の日	30 のりずあえ しろみぎかなどポテのごまみそあえ ごはん どうふ スープ	旬を召し上がれ! 「さわら」 さわらは漢字で「鯖」と書き、春を告げる魚として知られています。大きさは60~80cmで、鋭い歯を持ち、小魚やいか類を食べるそです。クセのない味でいろいろな料理に合います。栄養面では、血液の流れをよくするDHAやEPAが豊富です。
エネルギー	小 602 kcal 中 714 kcal	小 617 kcal 中 729 kcal		小 678 kcal 中 800 kcal	
たんぱく質	小 25.9 g 中 29.9 g	小 24.1 g 中 27.5 g		小 24.3 g 中 27.9 g	
えんぶん	小 2.3 g 中 2.5 g	小 2.3 g 中 2.7 g		小 2.1 g 中 2.4 g	
あか	ぶたにく あつあげ かまぼこ わかめ どうふ ぎょうにゅう	わかめ たまごやき かつおぶし ぶたにく かまぼこ ぎょうにゅう		メルルーサ たいず みそ とりくに のり どうふ ぎょうにゅう	
みどり	きピーマン たまねぎ なら もやし きゅうり にんじん どうもろこし	かぶ きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ こんにやく しいたけ さやいんげん		ほうれんそう もやし にんじん たいこん えのきたけ ごまつな ねぎ	
き	ごはん ごまあぶら さとう かたくりに はるさめ ごま	ごはん じゃがいも あぶら さとう かたくりに		ごはん じゃがいも かたくりに あぶら さとう ごま	

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。