



令和8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・・・830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、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。

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。



◇家族と一緒に食事をとみましょう◇

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。



食事のマナーを守って、楽しい給食の時間にしよう

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。



食器は正しい位置に置こう。



姿勢よく座り、食器を持って食べよう。



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	
	基準	牛乳	8	牛乳	9	牛乳	10	牛乳
郷土料理紹介	副菜(ふくさい) 主菜(しゅさい)		だいずとコーンのサラダ チーズONハンバーグ		アーモンドのきんぴら ししゃもいそペフライ		しゅうゆフレンチ あつやきたまご	
主食(しゅしょく)	副菜(ふくさい)	ごはん	じゃがいものみそ煮	ごはん	とりじる	ごはん	みそバターにくじゃが	
エネルギーたんぱく質えんぶん	前期 631 kcal 後期 830 kcal	前期 20.5~31.6g 後期 27.0~41.6g	前期 685 kcal 後期 826 kcal	前期 25.8 g 後期 30.4 g	前期 655 kcal 後期 786 kcal	前期 27.1 g 後期 33.2 g	前期 635 kcal 後期 752 kcal	前期 26.6 g 後期 30.6 g
あかみどり	前期 2g 未満 後期 2.5g 未満		前期 2.3 g 後期 2.8 g		前期 1.9 g 後期 2.4 g		前期 1.9 g 後期 2.4 g	
き	体を成長させるもとになる食品		ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく みそ チーズ だいず ツナ あぶらあげ		ぎゅうにゅう ししゃも あおりのり ぶたにく とりにく やきどろぶ		ぎゅうにゅう たまご ツナ ぶたにく みそ	
	体のちようしをととのえる食品		たまねぎ キャベツ こまつな とうもろこし ねぎ		にんじん ごぼう つきこ たけのこ ヒーマン だいこん ねぎ		こまつな りょくとうもやし とうもろこし たまねぎ にんじん しらたき ねぎ	
	体をうごかすエネルギーのもとになる食品		こめ ノンエッグマヨネーズ さとう あぶら じゃがいも		こめ はくりきこ パンこ あぶら さとう アーモンド じゃがいも		こめ あぶら じゃがいも さとう パター	

*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。

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8年度

4月 きゅうしょくだより ②

大崎学園調理場
TEL (38) 3113
FAX (38) 3133

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が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 マスク

つくえの上をかたづけろ。

ハンカチ

鼻と口をしっかりと
おきましょう。

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
う。
つめが長い人
は、きっておき
ましょう。



空気の入れかえをする。

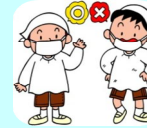


給食当番

★体調が悪い人は給食当番を交代します。

三角巾など

白衣、エプロン



清潔なエプロンを身につけ
ましょう。
白衣はテーブルをとめ、エ
プロンはひもをきちんと結び
ましょう。

髪の毛が出ないよ
うに。長い髪は、
まとめましょう。

おうちの方へ

ハンカチ、マスク、エプロン、三角巾などの準備をおねがいします。

- 給食準備の際は全員がマスクを着用します。
- 学校にはペーパータオルなどの準備が無いので、ハンカチをご用意ください。
- 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。

	月	火	水	木	金
こんだて	13 いちご かいそうサラダ チキンカレー おぎごはん	14 かぶのおかかあえ とりのたつたあげ ごはん キャベツのみそしる	15 いそマヨネーズあえ さわらのさいきょうやき ごはん はるののっぺいじる	16 ゆかりあえ いーどがーのどごまキャブ ごはん もずくのみそしる	17 はるさめサラダ なまあげのブルコギ ごはん たまごコーンスープ
エネルギー	前期 634 kcal 後期 756 kcal	前期 627 kcal 後期 755 kcal	前期 633 kcal 後期 750 kcal	前期 630 kcal 後期 741 kcal	前期 657 kcal 後期 778 kcal
たんぱく質	前期 24 g 後期 27.5 g	前期 25.7 g 後期 31.1 g	前期 31.2 g 後期 36.6 g	前期 25.3 g 後期 29.2 g	前期 28 g 後期 32.3 g
えんぶん	前期 2.6 g 後期 3.2 g	前期 1.8 g 後期 2 g	前期 2 g 後期 2.4 g	前期 1.8 g 後期 2.3 g	前期 2.2 g 後期 2.7 g
あか	ぎゅうにゅう とりにく かいそう ツナ	ぎゅうにゅう とりにく かつおぶし なまあげ みそ	ぎゅうにゅう さわら みそ ツナ のり かつおぶし とりにく かまぼこ	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 なまあげ ぶたにく ツナ どうふ たまご
みどり	たまねぎ にんじん りょうどうもやし きゅうり どうもろこし いちご	かぶ きゅうり こまつな キャベツ にんじん	こまつな キャベツ ぶなしめじ にんじん たけのこ こんにやく しいたけ わらび ぜんまい きぬさや	レモン キャベツ きゅうり えのきたけ にんじん ねぎ	たまねぎ にんじん いら キャベツ きゅうり きくらげ どうもろこし えのきたけ こまつな
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 じゃがいも さとう かたくりこ	こめ かたくりこ あぶら じゃがいも さとう ごま	こめ あぶら さとう ごま はるさめ かたくりこ
こんだて	20 こくさんかんきつ キャベツとアーモンドのサラダ ミートソース	21 なっとうのごさいあえ いかのびりからやき ごはん とんじる	22 わふうマカロニサラダ とりにくのてりやき わかめ ごはん すまし じる	23 しおごぶあえ さばのやくみソース ごはん しおちゃんこ ぶースープ	24 こまつナムル ぎょうざ マーボーなまあげどん (おぎごはん)
エネルギー	前期 675 kcal 後期 830 kcal	前期 606 kcal 後期 720 kcal	前期 646 kcal 後期 766 kcal	前期 635 kcal 後期 757 kcal	前期 681 kcal 後期 826 kcal
たんぱく質	前期 29.9 g 後期 36.4 g	前期 32.2 g 後期 38.9 g	前期 28.3 g 後期 34.2 g	前期 24 g 後期 27.5 g	前期 27.2 g 後期 31.8 g
えんぶん	前期 2.5 g 後期 3.1 g	前期 2.1 g 後期 2.7 g	前期 2.7 g 後期 3.2 g	前期 1.6 g 後期 2.1 g	前期 1.9 g 後期 2.4 g
あか	ぎゅうにゅう とりにく だいず ぶた	ぎゅうにゅう いか なっとう ひじき ぶたにく どうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ とりにく だいず かつおぶし どうふ こんぶ	ぎゅうにゅう さば こんぶ とりにく	ぎゅうにゅう とりにく なまあげ みそ きょうざ
みどり	たまねぎ にんじん セロリー ぶなしめじ トマト キャベツ きゅうり こくさんかんきつ	にんじん こまつな たくあん のざわなづけ だいこん ごぼう たまねぎ ねぎ つきこん	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	ねぎ キャベツ きゅうり いら にんじん しいたけ えのきたけ	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ ねぎ いら こまつな りょうどうもやし
き	めん あぶら アーモンド	こめ さとう ごま じゃがいも	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 ごま くるまふ	こめ おおむぎ あぶら さとう かたくりこ ごま
こんだて	27 きりぼしだいこんに とりにくのレモンあえ ごはん あざりの みそしる	28 ひじきのマリネ さわらのカレーマヨやき さんじょう こわさいコップ ミネスト ローネ	29 昭和の日	30 パンバンジーサラダ ホキどだいずのチリソース ごはん わかめ スープ	旬を召し上がれ! 「さわら」 さわらは漢字で「鱈」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うです。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	前期 664 kcal 後期 781 kcal	前期 608 kcal 後期 746 kcal		前期 641 kcal 後期 760 kcal	
たんぱく質	前期 28.3 g 後期 32.8 g	前期 32.4 g 後期 38.7 g		前期 27.3 g 後期 31.4 g	
えんぶん	前期 2.1 g 後期 2.5 g	前期 2.7 g 後期 3.7 g		前期 2.4 g 後期 2.9 g	
あか	ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ どうふ あぶらあげ あざり みそ	ぎゅうにゅう さわら ひじき ツナ とりにく		ぎゅうにゅう ホキ だいず とりにく みそ わかめ どうふ なた	
みどり	レモン きりぼしだいこん ぜんまい にんじん つきこん きぬさや こまつな ねぎ	どうもろこし キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ セロリー ぶなしめじ トマト パセリ		ねぎ きりぼしだいこん きゅうり にんじん えのきたけ	
き	こめ かたくりこ あぶら さとう	パン ノンエッグマヨネーズ さとう あぶら じゃがいも		こめ かたくりこ あぶら さとう ごま	

★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。

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。

