



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。

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1320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)
月岡小2～6年
保内小2～6年
本成寺中2～3年
第四中2～3年
- 10日(金)
西鱈田小2～6年
井栗小2～6年
旭小2～6年
本成寺中1年
第四中1年

- 13日(月)
西鱈田小1年
旭小1年
- 14日(火)
井栗小1年
- 15日(水)
月岡小1年
- 16日(木)
保内小1年

その他予定

20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。

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 途中で勝手に席を立つことはやめよう。 		食育 自分が決めた分量は、残さず食べよう。 		基準 副菜(ふくさい) 牛乳 主菜(しゅさい)
エネルギー	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。 		たくあんあえ 牛乳 ごぼういりつくね
たんぱく質					だいたいのいそに 牛乳 キャベツメンチ 中学のみ: いちごチーズ
えんぶん					ごはん どんこじる ごはん しおちゃんご ふ～スープ
あかみどり					小 631 kcal 中 830 kcal 小 20.5～31.6g 中 27.0～41.6g 小 2g 未満 中 2.5g 未満
き					小 619 kcal 中 730 kcal 小 25.3 g 中 28.9 g 小 2.6 g 中 3.3 g
					体を成長させるものになる食品 ぎゅうにゅう とりにく ふたにく とうふ みそ わかめ 体のちようしをととのえる食品 ごぼう しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり にんじん たくあん たまねぎ ヨーン 体をうごかすエネルギーのものになる食品 こめ さとう ごま じゃがいも あぶら

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。

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。

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。

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！

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 ごまあえ タレつきチキンカツ ごはん すましじる	14 わふうマカロニサラダ さばのみそに ごはん けんちんじる	15 ごまつナムル ぎょうざ ごはん マーボー どうふ	16 かいそうサラダ おいおいゼリー むぎごはん だいずいり 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 623 kcal 中 735 kcal	小 684 kcal 中 843 kcal	小 649 kcal 中 775 kcal	小 662 kcal 中 784 kcal	小 609 kcal 中 719 kcal
たんぱくしつ	小 24.6 g 中 28.5 g	小 25.8 g 中 31.3 g	小 25.9 g 中 30 g	小 22.1 g 中 25.7 g	小 28.2 g 中 32.6 g
えんぶん	小 2.5 g 中 3 g	小 1.4 g 中 1.8 g	小 2.1 g 中 2.4 g	小 2.4 g 中 3 g	小 1.8 g 中 2.1 g
あか	ぎゅうにゅう かまぼこ わかめ とうふ とりにく	ぎゅうにゅう さば ツナ かつおぶし とうふ とりにく	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ とうふ だいず みそ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず わかめ こんぶ ツナ	ぎゅうにゅう さわかま かまぼこ のり とりにく みそ
みどり	キャベツ ほうれんそう にんじん えのき しらたき	にんじん きゅうり キャベツ だいこん ごぼう なめこ ねぎ つきこん	ごまつな もやし にんじん たまねぎ ねぎ しいたけ たけのこ	にんじん たまねぎ りんご キャベツ こんにゃく	こまつな キャベツ にんじん たけのこ しいたけ わらび きぬさや つきこん
き	こめ あぶら さとう ごま パンこ	こめ マカロニ ごまあぶら ノンエッグマヨネーズ	こめ ごま ごまあぶら さとう あぶら こむぎこ	こめ むぎ じゃがいも カレールウ あぶら ごま さとう	こめ じゃがいも さとう ノンエッグマヨネーズ
こんだて	20 ごもくきんぴら しろみざかなのあますあんかけ ごはん もずくの みそじる	21 コーンサラダ ハンバーグケチャップソース さんじょう こむぎいり まるパン とうにゅう クラムチャウダー	22 かぶのおかがあえ たまごやき わかめ ごはん じゃがいもの そぼろに	23 ゆかりあえ 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 なつとうのごさいあえ いかのてりやき ごはん とんじる
エネルギー	小 610 kcal 中 720 kcal	小 621 kcal 中 779 kcal	小 609 kcal 中 717 kcal	小 661 kcal 中 781 kcal	小 597 kcal 中 700 kcal
たんぱくしつ	小 25.1 g 中 29 g	小 26.1 g 中 32.3 g	小 25.6 g 中 29.4 g	小 26.5 g 中 30.6 g	小 31.2 g 中 36.3 g
えんぶん	小 2.2 g 中 2.5 g	小 2.7 g 中 3.6 g	小 2.8 g 中 3.3 g	小 2.3 g 中 2.5 g	小 2.5 g 中 2.8 g
あか	ぎゅうにゅう ホキ さつまあげ ぶたにく もずく とうふ みそ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく あさり ベーコン とうにゅう	ぎゅうにゅう わかめ たまご かつおぶし ぶたにく あつあげ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず あつあげ みそ わかめ	ぎゅうにゅう いか なつとう ひじき ぶたにく とうふ みそ
みどり	ごぼう にんじん いんげん えのき たまねぎ つきこん	キャベツ コーン きゅうり たまねぎ にんじん	かぶ きゅうり キャベツ たまねぎ にんじん しいたけ いんげん しらたき	キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ えのき	のざわな たくあん だいこん にんじん ごぼう ねぎ つきこん
き	こめ あぶら さとう ごま じゃがいも	パン さとう あぶら じゃがいも ホワイトルウ	こめ じゃがいも さとう あぶら	こめ ふ あぶら さとう ごま じゃがいも	こめ 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 たまご スープ	28 のりずあえ しろみざかなとポテのごまみそあえ ごはん さわにわん	29 昭和の日	30 かんきつくだもの アーモンドサラダ こめこめん ミートソース	旬を召し上げ！ 「さわら」
エネルギー	小 633 kcal 中 748 kcal	小 629 kcal 中 740 kcal		小 678 kcal 中 839 kcal	
たんぱくしつ	小 27.6 g 中 31.9 g	小 26.4 g 中 30.6 g		小 27.5 g 中 32.8 g	
えんぶん	小 2.1 g 中 2.4 g	小 2 g 中 2.3 g		小 2.5 g 中 3.1 g	
あか	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ ハム たまご とうふ	ぎゅうにゅう メルルーサ だいず みそ ツナ のり かまぼこ ぶたにく		ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	
みどり	にんじん たまねぎ いら もやし きゅうり こまつな	ほうれんそう もやし にんじん ごぼう だいこん たけのこ しいたけ きぬさや		にんじん たまねぎ しめじ セロリー トマト プロッコリー キャベツ コーン かんきつくだもの	
き	こめ ごまあぶら さとう はるさめ ごま じゃがいも	こめ じゃがいも あぶら さとう ごま はるさめ		こめこめん あぶら アーモンド	

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。

