



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1,250食を作っています。

【職員】23名
場長（嵐南小学校長兼務） 1名
栄養教諭 1名
調理員 21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、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。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、皿洗いなどができることから。



◇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）

嵐南小2～6年

第一中2～3年

10日（金）

第一中1年

13日（月）

嵐南小1年



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。 	自分が決めた分量は、残さず食べよう。 	副菜（ふくさい） 主菜（しゅさい） 主食（しゅしよく） 副菜（ふくさい）	9 ビビンバ（ナムル） ピビンバ（にくいため） もものあんにとろろ ごはん ワンタンスープ	10 ごまつなのきりぎりしいらのレモンソース ごはん さわにわん
	エネルギー たんぱく質 えんぶん あか みどり き	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。 	基準 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	小 613 kcal 中 782 kcal 小 23.4 g 中 29.4 g 小 2.1 g 中 2.7 g
			体を成長させるものになる食品	ぎゅうにゅう ふたにく とりにく	ぎゅうにゅう しいら なつとう
			体のちようしをとのえる食品	きりほしたいにん せんまい ほしいたけ しょうが にんにく ほうれんそう もやし にんじん キャベツ たまねぎ きくらげ	ごまつな たいこん にんじん たくあん ごぼう えのきたけ きぬぎ
			体をうごかすエネルギーのものになる食品	ごはん あぶら さとう ワンタン	ごはん かたりにく あぶら さとう

★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。





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、楽しい食事にするためには、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、きっておこう。

手洗いのポイント

ゆびの間、手甲、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しよう。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。

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。

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「クックパッド三條市のキッチン」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、刻ん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。

	月	火	水	木	金
こんだて	13 キャロットサラダ とりにくのてりやき コーンライス ほうれんそうのポタージュ	14 はるさめのごもくいため いかのみそづけやき ごはん さげボールスープ	15 こんにゃくサラダ だれつきカツ おいおいクレープ ごはん すましじる	16 かんきつくだもの きりほしだいこんサラダ こめこめん ミートソース	17 いそマヨあえ さわらのさいきょうやき ごはん はるののつべいじ
エネルギー	小 635 kcal 中 797 kcal	小 591 kcal 中 767 kcal	小 756 kcal 中 877 kcal	小 637 kcal 中 836 kcal	小 615 kcal 中 783 kcal
たんぱく質	小 27.1 g 中 33.5 g	小 30.1 g 中 36.6 g	小 25.1 g 中 28.6 g	小 26.2 g 中 34.1 g	小 27.8 g 中 35.5 g
えんぶん	小 2 g 中 2.5 g	小 2.4 g 中 2.8 g	小 2.2 g 中 2.6 g	小 2.1 g 中 2.5 g	小 1.7 g 中 2.1 g
あか	ぎゅうにゅう とりにく ツナ とうにゅう	ぎゅうにゅう いか ぶたにく さげ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ぶたにく いかまぼこ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず いかまぼこ	ぎゅうにゅう さわら みそ のり とりにく やきどうふ
みどり	コーン にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ ほうれんそう マッシュルーム	もやし にんじん たらこ しょうが ほうれんそう かぶ たまねぎ えのきたけ	もやし きゅうり にんじん ほうれんそう たまねぎ だいこん えのきたけ	たまねぎ にんじん セロリ しめじ マッシュルーム グリーンピース しょうが にんにく きりほしだいこん もやし こまつな かんきつくだもの	ほうれんそう もやし にんじん わらび だいこん ごぼう ほししいたけ きぬさや
き	ごはん あぶら こむぎこ	ごはん はるさめ あぶら	ごはん こむぎこ パンこ あぶら さとう	こめこめん あぶら こむぎこ	ごはん ノンエッグマヨネーズ じゃがいも
こんだて	20 あおだいのサラダ とりにくのからあげ わかめ ごはん けんちんじる	21 うめマヨネーズサラダ ぶたにくのジンジャーソース ごはん わかめスープ	22 ごもくきんぴら さけのいそべたつたあげ ごはん はるキャベツのみそじる	23 だいずもやしのナムル ホイコーロー ごはん ちゅうか コーンスープ	24 ツナサラダ ハンバーグデミグラスソース よこわりまる さむぎパン アスパラのシチュー
エネルギー	小 655 kcal 中 827 kcal	小 624 kcal 中 808 kcal	小 637 kcal 中 837 kcal	小 618 kcal 中 830 kcal	小 664 kcal 中 840 kcal
たんぱく質	小 25 g 中 31.6 g	小 27.4 g 中 32.7 g	小 28.5 g 中 35.1 g	小 26.8 g 中 34.3 g	小 29.4 g 中 36.9 g
えんぶん	小 2.1 g 中 2.6 g	小 2.3 g 中 2.7 g	小 1.8 g 中 2.2 g	小 2.2 g 中 2.4 g	小 2.4 g 中 2.9 g
あか	ぎゅうにゅう わかめ とりにく あおだいず くきわかめ いかまぼこ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ わかめ	ぎゅうにゅう さげ あおのり とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ いかまぼこ	ぎゅうにゅう ハンバーグ ツナ とりにく とうにゅう
みどり	もやし にんじん だいこん ほうれんそう なめこ ねぎ ごぼう	しょうが キャベツ きゅうり にんじん うめぼし たまねぎ えのきたけ コーン	れんこん ごぼう にんじん ほししいたけ いんげん キャベツ こまつな まいたけ	キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン しょうが にんにく だいずもやし きゅうり ほうれんそう きくらげ えのきたけ コーン	たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん マッシュルーム アスパラガス
き	ごはん かたくりこ こめこ あぶら	ごはん さとう かたくりこ ノンエッグマヨネーズ	ごはん かたくりこ あぶら さとう	ごはん あぶら さとう かたくりこ	こむぎパン あぶら じゃがいも こむぎこ
こんだて	27 カレーマヨネーズサラダ にしんのてりに ごはん かぶのそぼろ汁	28 チョレギサラダ とりにくとアスパラのみそいため ごはん はるさめ スープ	29 昭和の日	30 かんきつくだもの ひじきのサラダ むぎごはん だいずいり ポークカレー	旬を召し上げ！ 「さわら」
エネルギー	小 635 kcal 中 832 kcal	小 640 kcal 中 827 kcal		小 663 kcal 中 831 kcal	
たんぱく質	小 25 g 中 33.6 g	小 23 g 中 29.1 g		小 25.7 g 中 30.7 g	
えんぶん	小 2.1 g 中 2.8 g	小 2.1 g 中 2.7 g		小 2.5 g 中 2.9 g	
あか	ぎゅうにゅう にしん いかまぼこ とりにく あつあげ	ぎゅうにゅう とりにく みそ わかめ のり いかまぼこ		ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ひじき ツナ	
みどり	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ かぶ ごぼう ほししいたけ いんげん しょうが	たまねぎ あかピーマン アスパラガス しょうが キャベツ こまつな にんじん にんにく もやし えのきたけ		たまねぎ にんじん しょうが にんにく もやし こまつな かんきつくだもの	
き	ごはん ノンエッグマヨネーズ あぶら さとう かたくりこ	ごはん かたくりこ こめこ あぶら さとう はるさめ		むぎごはん じゃがいも こむぎこ 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。
給食だよりは三條市ホームページの 子育て・教育 → 学校 → 「学校給食」 から、カラーでご覧になれます。

