



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750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 *

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。



4月の給食の予定

- 10日（金） 全校給食開始
全小1年給食なし
- 13日（月） 全小1年給食なし
- 14日（火） 栄中央小1年給食なし
大面小1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。



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。 		副菜（ふくさい） 主菜（しゅざい） 主食（しゅしよく） 副菜（ふくさい） 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		10 のりずあえ しろみざかなのみそだれかけ ごはん さわにわん 小 594 kcal 中 708 kcal 小 25.7 g 中 30.3 g 小 1.9 g 中 2.4 g	
エネルギー	食器は正しい位置に置こう。		体を成長させるものになる食品		ぎゅうにゅう ホキ みそ マグロ	
たんぱく質	姿勢よく座り、食器を持って食べよう。		体のちようしをととのえる食品		のり ぶたにく	
えんぶん			体をうごかすエネルギーのものになる食品		にんじん にんにく こまつな もやし	
あか					コーン ごぼう きぬさや えのきたけ	
みどり					きりぼしだいこん しいたけ	
き					ごはん かたくりこ あぶら ごまあぶら ごま 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と洗い、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。

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

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週初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 ゆかりあえ ぶたにくとポテトのあげに ごはん かぶのみそしる	14 わふうマカロニサラダ たまごやき さんさいごはん とんじる	15 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	16 みかんのなかま ひじきとチーズのツナサラダ むぎごはん だいたいり ポークカレー	17 あぶらあげのごますあえ サワラのさいきょうやき チーズ ごはん はるのつべ
エネルギー	小 617 kcal 中 727 kcal	小 615 kcal 中 733 kcal	小 658 kcal 中 767 kcal	小 647 kcal 中 767 kcal	小 626 kcal 中 735 kcal
たんぱくしつ	小 24.1 g 中 27.5 g	小 26.2 g 中 30.2 g	小 26.4 g 中 30.2 g	小 23.2 g 中 26.9 g	小 29.9 g 中 33.5 g
えんぶん	小 1.9 g 中 2.3 g	小 3 g 中 3.0 g	小 2.1 g 中 2.4 g	小 2.3 g 中 2.8 g	小 1.9 g 中 2.3 g
あか	ぎゅうにゅう ぶたにく だいたい あつあげ みそ	ぎゅうにゅう あぶらあげ たまご ぶたにく だいたい とりにく かつおぶし とうふ みそ	ぎゅうにゅう とりにく わかめ のり こんぶ かまぼこ とうふ	ぎゅうにゅう だいたい ぶたにく ひじき マグロ チーズ	ぎゅうにゅう サワラ みそ あぶらあげ かまぼこ とりにく チーズ
みどり	にんじん しょうが きゅうり キャベツ しそ かぶ ごまつな ねぎ ぶなしめじ	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 だいこん ごぼう ねぎ いんげん	にんじん きゅうり キャベツ コーン だいこん ねぎ きぬさや しいたけ	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 みかんのなかま	にんじん ごまつな もやし コーン たけのこ きぬさや わらび しいたけ
き	ごはん じゃがいも 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 マカロニ ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	ごはん パンこ かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら ふ セリー	むぎごはん じゃがいも あぶら ルウ さとう	ごはん さとう ごま じゃがいも
こんだて	20 はるさめのピリカラいため イカのてりやき 中のみヨーグルト ごはん しょうが みそスープ	21 おかかあえ とりのからあげ ごはん あさりりり みそしる	22 ももいろサラダ サバのみそに ごはん けんちんじる	23 わかめとじゃこのサラダ アメリカンドック *ソースにからめてたべよう こめこめん ミートソース	24 ごまつナムル ギョウザ ごはん マーボー どうふ
エネルギー	小 564 kcal 中 716 kcal	小 626 kcal 中 736 kcal	小 605 kcal 中 757 kcal	小 702 kcal 中 850 kcal	小 681 kcal 中 803 kcal
たんぱくしつ	小 28.2 g 中 34.3 g	小 24.9 g 中 28.6 g	小 21.3 g 中 27.1 g	小 27.2 g 中 32.5 g	小 24.4 g 中 27.9 g
えんぶん	小 2 g 中 2.4 g	小 1.9 g 中 2.4 g	小 2.2 g 中 2.9 g	小 2.9 g 中 3.6 g	小 2.2 g 中 2.7 g
あか	ぎゅうにゅう イカ ぶたにく なた みそ 中のみヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく かつおぶし わかめ とうふ あさり みそ	ヨーグルト サバ みそ ハム あぶらあげ とうふ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく わかめ かつくちイワシ ウインナー	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ハム とうふ
みどり	にんじん なら もやし しょうが たまねぎ キャベツ ごまつな えのきたけ	にんじん しょうが ごまつな もやし コーン だいこん ねぎ えのきたけ	にんじん キャベツ ごまつな 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 たまねぎ セロリ パセリ しょうが にんにく マッシュルーム トマト きゅうり キャベツ えだまめ	にんじん キャベツ にんにく しょうが なら ごまつな もやし たまねぎ ねぎ チンゲンサイ たけのこ しいたけ
き	ごはん さとう マロニー ごまあぶら じゃがいも あぶら	ごはん かたくりこ こむぎこ あぶら さとう	ごはん さとう かたくりこ ノンエッグマヨネーズ ごまあぶら	こめこめん あぶら ルウ ごまあぶら さとう こむぎこ	ごはん こむぎこ パンこ ごまあぶら さとう あぶら ごま かたくりこ
こんだて	27 だいたいのいそに ししゃもフライ ごはん はるやさいの にももの	28 コールスロー ハンバーグ *パンにはさんでたべよう くらム チャウダー さんじょうさんこむぎ いりコッペパン	29 昭和の日 はるがきたね たけのこキャベツあさり	30 ビビンバのぐ②きりほしチムル ビビンバのぐ①にくいため *むぎごはんにのせてたべよう むぎごはん ちゅうか コンスープ	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 645 kcal 中 812 kcal	小 591 kcal 中 743 kcal	小 593 kcal 中 710 kcal	小 593 kcal 中 710 kcal	小 287 g 中 33.1 g
たんぱくしつ	小 25.4 g 中 31.5 g	小 24.9 g 中 30.6 g	小 28.7 g 中 33.1 g	小 28.7 g 中 33.1 g	小 2.2 g 中 2.7 g
えんぶん	小 2.2 g 中 2.9 g	小 3.1 g 中 3.9 g	小 2.2 g 中 2.7 g	小 2.2 g 中 2.7 g	小 2.2 g 中 2.7 g
あか	ぎゅうにゅう ししゃも ひじき とりにく きつたまあげ がんもどき あつあげ だいたい	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ベーコン あさり とうにゅう	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ コーン ごまつな エリンギ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご なたと とうふ とりにく	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご なたと とうふ とりにく
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	にんじん ぜんまい たけのこ しいたけ しょうが にんにく きりほしだいこん コーン ごまつな たまねぎ キャベツ えのきたけ	むぎごはん あぶら さとう ごまあぶら	むぎごはん あぶら さとう ごまあぶら	むぎごはん あぶら さとう ごまあぶら
き	ごはん パンこ こむぎこ あぶら さとう じゃがいも	コッペパン かたくりこ さとう あぶら じゃがいも ルウ			

都合により献立の一部が変更になる場合があります。

