



## 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たします。

## 下田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（6校）  
長沢小学校 笹岡小学校  
大浦小学校 森町小学校  
飯田小学校  
下田中学校
- 総食数・・・約550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、楽しく学びあえ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

- 9日(木) 小学校給食開始  
小学1年給食なし
- 10日(金) 中学校給食開始  
飯田小1年給食なし
- 20日(月) 森町小給食なし
- 27日(月) 大浦小給食なし



### 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。 	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)  主食(しゅしよく) 副菜(ふくさい)	9 ゆかりあえ 牛乳 キャベツメンチカツ  ごはん どさんこ じる	10 ミモザサラダ 牛乳 ハンバーグケチャップソース  ごはん すまし じる
	エネルギー たんぱく質 えんぶん	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。 	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 653 kcal 中 — kcal 小 20.0 g 中 — g 小 2.1 g 中 — g
あかみどり			体を成長させるものになる食品 ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく わかめ みそ	体を成長させるものになる食品 だいたいこん こまつな きゅうり にんじん もやし コーン たまねぎ メンマ ねぎ にんにく キャベツ	体を成長させるものになる食品 ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ツナ たまご とうふ かまぼこ
き			体をちようしをととのえる食品 体をうごかさずエネルギーのものになる食品	体をちようしをととのえる食品 こめ あぶら ごま ごまあぶら さとう	体をちようしをととのえる食品 こめ 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。



## 衛生的な配せんをしよう



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と洗い、きれいなハンカチでふきましよう。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よう。

### 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よう。

### 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、まとめましよう。

★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る、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。

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 おいわいクレーブ みかんいりかいそうサラダ むぎごはん ポークカレー 入学・進級お祝い献立	14 ごもくきんぴら ホキのやくみソース ごはん もずくのみそしる	15 はるさめサラダ あつやきたまご わかめごはん じゃがいものそぼろに	16 しょうゆフレンチ とりにくのレモンあえ ごはん キャベツのミネストローネ	17 いそマヨあえ さわらのさいきょうやき ごはん はるののっぺいじる 食育の日・旬を食べよう献立
エネルギー	小 692 kcal 中 806 kcal	小 622 kcal 中 737 kcal	小 649 kcal 中 755 kcal	小 669 kcal 中 790 kcal	小 621 kcal 中 732 kcal
たんぱく質	小 21.9 g 中 25.1 g	小 25.9 g 中 30.0 g	小 23.8 g 中 26.9 g	小 24.4 g 中 28.1 g	小 29.2 g 中 33.8 g
えんぶん	小 2.7 g 中 3.1 g	小 2.3 g 中 2.6 g	小 2.4 g 中 2.8 g	小 2.1 g 中 2.5 g	小 1.8 g 中 1.9 g
あか	きゅうにゅう ぶたにく かいそうミックス だいず	きゅうにゅう ホキ ぶたにく とうふ あぶらあげ なたも もずく みそ	きゅうにゅう わかめ たまご ぶたにく ハム あつあげ	きゅうにゅう とりにく ベーコン	きゅうにゅう さわら のり とりにく あつあげ かまぼこ
みどり	にんじん たまねぎ マッシュルーム しょうが にんく りんご キャベツ きゅうり みかん	しょうが ねぎ にんじん ごぼう つきこん いんげん えのきたけ ねぎ	キャベツ きゅうり にんじん しょうが たまねぎ しらすたき しいたけ いんげん	レモン こまつな もやし コーン キャベツ たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム	こまつな キャベツ もやし にんじん コーン たけのこ わらび しいたけ こんにやく
き	こめ むぎ じゃがいも カレールウ ごまあぶら あぶら クレーブ	こめ あぶら かたくりこ さとう ごま ごまあぶら じゃがいも	こめ はるさめ さとう ごまあぶら ごま あぶら じゃがいも かたくりこ	こめ かたくりこ こめ あぶら さとう マカロニ	こめ みそ ノンエッグマヨネーズ じゃがいも
こんだて	20 ごまあえ やさいかきあげ こめこめん さんさいじる	21 のりずあえ にしんのしょうがに ごはん とんじる	22 ほうれんそうのナムル ぎょうざ2こ ごはん マーボーとうふ	23 しおこんぶあえ しろみざかなとポテのごまみそあえ ごはん きりぼしのさわにわん	24 ごまだれサラダ やきとりどんぐ むぎごはん はるやさいのうまに *むぎごはんのせてたべよう
エネルギー	小 633 kcal 中 828 kcal	小 592 kcal 中 700 kcal	小 657 kcal 中 781 kcal	小 602 kcal 中 734 kcal	小 612 kcal 中 730 kcal
たんぱく質	小 25.8 g 中 31.5 g	小 26.7 g 中 31.0 g	小 23.1 g 中 27.1 g	小 21.5 g 中 26.0 g	小 28.5 g 中 33.0 g
えんぶん	小 2.1 g 中 2.3 g	小 2.1 g 中 2.5 g	小 2.0 g 中 2.4 g	小 1.8 g 中 2.2 g	小 2.1 g 中 2.6 g
あか	きゅうにゅう とりにく あぶらあげ なたも	きゅうにゅう にしん ツナ のり みそ とうふ ぶたにく	きゅうにゅう ぶたにく とりにく たまご みそ	のむヨーグルト メルルーサ ぶたにく みそ しおこんぶ	きゅうにゅう とりにく たまご ぶたにく あつあげ みそ
みどり	たまねぎ にんじん ごぼう しゅんぎく わらび なめこ えのきたけ ねぎ キャベツ こまつな コーン	ほうれんそう キャベツ もやし ねぎ つきこん だいこん にんじん ごぼう しいたけ	たまねぎ にら しょうが ほうれんそう もやし にんじん ねぎ たけのこ しいたけ しょうが	キャベツ こまつな きゅうり にんじん こめ えのきたけ きりぼしだいこん しらすたき	たまねぎ しょうが ねぎ キャベツ こまつな きゅうり コーン にんじん たけのこ こんにやく わらび
き	こめこめん あぶら さとう こむぎごま	こめ さとう ごま ごまあぶら	こめ ぎょうざのかわ さとう ごまあぶら ごま あぶら かたくりこ	こめ じゃがいも あぶら さとう ごま ごまあぶら	こめ むぎ さとう かたくりこ ごま ごまあぶら じゃがいも
こんだて	27 たくあんあえ ソースチキンカツ ごはん けんちんじる	28 コーンサラダ ウインナーカレーソース とうにゅう クラム チャウダー *パンにはさんでたべよう	29 昭和の日 はるがきたね たけのこ キャベツ あさり	30 フルーツヨーグルト チリコンカーネ むぎごはん やさいのコンソメに *むぎごはんのせてたべよう	旬を召し上がれ！ 「さわら」 さわらは漢字で「鱒」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 608 kcal 中 715 kcal	小 614 kcal 中 684 kcal	小 614 kcal 中 684 kcal	小 612 kcal 中 733 kcal	
たんぱく質	小 23.8 g 中 27.2 g	小 24.7 g 中 27.3 g	小 24.7 g 中 27.3 g	小 21.5 g 中 24.4 g	
えんぶん	小 2.1 g 中 2.5 g	小 2.5 g 中 3.0 g	小 2.5 g 中 3.0 g	小 1.7 g 中 1.9 g	
あか	きゅうにゅう とりにく とうふ	きゅうにゅう ウインナー ツナ あさり ベーコン とうにゅう	きゅうにゅう ウインナー ツナ あさり ベーコン とうにゅう	きゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト ウインナー だいず	
みどり	キャベツ きゅうり にんじん たくあん だいこん ごぼう ねぎ つきこん しいたけ	たまねぎ りんご キャベツ きゅうり コーン にんじん マッシュルーム	たまねぎ りんご キャベツ きゅうり コーン にんじん マッシュルーム	たまねぎ にんじん にんく しょうが バイン おとう キャベツ だいこん いんげん しめじ	
き	こめ あぶら さとう ごま さいとも ごまあぶら	コッペパン カレールウ あぶら さとう じゃがいも バター ホワイトルウ		こめ むぎ あぶら ハヤシルウ ゼリー じゃがいも	

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。