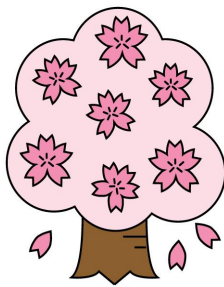




令和8年度

4月 きゅうしょくだより ①

裏館学校給食共同調理場
Tel (31) 1579
Fax (31) 1580



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。

裏館学校給食共同調理場

- 職員数
栄養士・・・1人
調理員・・・16人
- 給食受配校（6校）
裏館小学校 第三中学校
上林小学校 大島中学校
大島小学校
須頃小学校
- 総食数・・・約1150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) 上林小2～6年 13日(月) 上林小1年
大島小2～6年 大島小1年
須頃小2～6年
大島中2～3年
- 10日(金) 裏館小2～6年 15日(水) 裏館小1年
第三中学校 須頃小1年
大島中1年



その他予定

- 20日(月) 第三中学校なし
- 21日(火)～23日(木) 大島中3年なし
- 27日(月) 大島中学校なし

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 主食(しゅよく) 副菜(ふくさい)	9 じゃこサラダ 牛乳 とりにくのしおこうじカレーやき	10 ゆかりあえ 牛乳 ぶたにくとくるまふのあげに
エネルギー			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 630 kcal 中 771 kcal 小 26.2 g 中 30.5 g 小 2 g 中 2.5 g	小 645 kcal 中 761 kcal 小 28.1 g 中 32.4 g 小 1.7 g 中 2 g
たんぱく質	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。	体を成長させるものになる食品	とりにく ぶたにく みそ わかめ ちりめんじゃこ きゅうりにゅう	ぶたにく ぶたレバー だいず みそ かつおぶし どうふ わかめ きゅうりにゅう
えんぶん			体のちようしをととのえる食品	キャベツ こまつな きゅうり にんじん たまねぎ はくさい	キャベツ もやし きゅうり にんじん だいこん えのきたけ
あか			体をうごかさずエネルギーのもとになる食品	こめ じゃがいも あぶら	こめ かたくりこ ふ あぶら さとう こま じゃがいも
みどり					
き					

*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。

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…

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 ひじきとだいずのいために キャベツメンチ ごはん しおとりじろ	14 たくあんのおかがあえ さばのみそに ごはん けんちんじろ	15 おいわいクレープ かいそうサラダ みぎごはん ポークカレー 入学・進級お祝い献立	16 いそマヨあえ さわらのさいきょうやき ごはん はるのつべいじろ 食育の日・旬を食べよう献立	17 かんきつくだもの こまつなサラダ こめこめん ミートソース
	エネルギー 小 643 kcal 中 763 kcal	小 622 kcal 中 764 kcal	小 735 kcal 中 860 kcal	小 608 kcal 中 720 kcal	小 670 kcal 中 827 kcal
	たんぱくしつ 小 27 g 中 31.2 g	小 23.9 g 中 28.7 g	小 23.8 g 中 27.3 g	小 26.4 g 中 30.8 g	小 23.6 g 中 28.7 g
	えんぶん 小 2.2 g 中 2.4 g	小 1.7 g 中 2.1 g	小 2.4 g 中 2.8 g	小 1.8 g 中 1.9 g	小 2.3 g 中 2.7 g
あか	ぶたにく とりにく だいず さつまあげ ひじき とうふ あぶらあげ ぎゅうにゅう	さば みそ かつおぶし あつあげ ぎゅうにゅう	ぶたにく だいず わかめ ツナ ぎゅうにゅう	さわら みそ かまぼこ のり ぎゅうにゅう	ぶたにく だいず ツナ ぎゅうにゅう
みどり	にんじん さやいんげん キャベツ こまつな ねぎ	キャベツ にんじん きゅうり たくあん だいこん ごぼう えのきたけ ねぎ こまつな	たまねぎ にんじん りんご きゅうり キャベツ	こまつな キャベツ にんじん たけのこ しいたけ わらび こんにやく さやえんどう	たまねぎ にんじん セロリ トマト キャベツ こまつな コーン かんきつくだもの
き	こめ パンこ あぶら さとう	こめ さとう ごま じゃがいも	こめ おおむぎ じゃがいも あぶら ルウ ごまあぶら さとう ごま クレープ	こめ ノンエッグマヨネーズ じゃがいも かたくりこ	こめこめん あぶら ルウ
こんだて	20 ごもくきんぴら ホキのあますあんかけ ごはん あおなのみそしる	21 こまつナムル ぎょうざ ごはん マーボーどうふ	22 キャベツのこんぶあえ チギンたれカツ ごはん ゆばいりすましじろ	23 ごまマヨあえ あつやきたまご わかめごはん じゃがいものそぼろに	24 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
	エネルギー 小 607 kcal 中 717 kcal	小 652 kcal 中 805 kcal	小 616 kcal 中 727 kcal	小 671 kcal 中 787 kcal	小 629 kcal 中 790 kcal
	たんぱくしつ 小 25.8 g 中 29.7 g	小 23.1 g 中 28.2 g	小 25.5 g 中 29.4 g	小 21.8 g 中 24.7 g	小 27.6 g 中 33.7 g
	えんぶん 小 2.2 g 中 2.4 g	小 1.7 g 中 2.1 g	小 1.8 g 中 2 g	小 2.3 g 中 2.7 g	小 3.2 g 中 3.9 g
あか	ホキ ぶたにく さつまあげ どうふ みそ ぎゅうにゅう	ぶたにく どうふ みそ ぎゅうにゅう	とりにく ゆば どうふ こんぶ ぎゅうにゅう	わかめ たまご かまぼこ ぶたにく だいず ぎゅうにゅう	とりにく ぶたにく あさり とうにゅう ハム ぎゅうにゅう
みどり	にんじん ごぼうこんにやく さやいんげん だいこん こまつな えのきたけ	こまつな もやし にんじん たけのこ たまねぎ いら ねぎ しいたけ	キャベツ きゅうり にんじん こまつな しらすき ねぎ しいたけ	キャベツ こまつな にんじん たまねぎ しらすき さやいんげん しいたけ	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ にんじん
き	こめ かたくりこ あぶら さとう	こめ ぎょうざのかわ ごまあぶら さとう ごま あぶら かたくりこ	こめ パンこ あぶら さとう ごま ごまあぶら	こめ ごま ノンエッグマヨネーズ じゃがいも あぶら かたくりこ	パン さとう あぶら じゃがいも ルウ
こんだて	27 のりずあえ しろみぎかなとポテトのごまみそがらめ ごはん さわにわん	28 なっとうのごさいあえ いかのてりやき ごはん ごまとんじろ	29 昭和の日	30 はるさめサラダ あつあげのブルコギいため ごはん もずくスープ	旬を召し上げ！ 「さわら」
	エネルギー 小 630 kcal 中 743 kcal	小 608 kcal 中 719 kcal		小 595 kcal 中 703 kcal	
	たんぱくしつ 小 25.6 g 中 29.6 g	小 30.5 g 中 38.8 g		小 26.9 g 中 31.8 g	
	えんぶん 小 2 g 中 2.4 g	小 2.4 g 中 2.7 g		小 2.1 g 中 2.6 g	
あか	メルルーサ だいず みそ かまぼこ ツナ のり ぶたにく ぎゅうにゅう	いか なっとう ひじき かつおぶし ぶたにく どうふ みそ ぎゅうにゅう		あつあげ ぶたにく ハム もずく どうふ なたまき ぎゅうにゅう	
みどり	こまつな キャベツ にんじん えのきたけ ごぼう たけのこ さやえんどう	にんじん こまつな たくあん のさわなづけ しらすき だいこん ごぼう ねぎ		たまねぎ にんじん いら もやし きゅうり チンゲンサイ えのきたけ ねぎ	
き	こめ じゃがいも あぶら さとう	こめ じゃがいも ごま		こめ ごまあぶら かたくりこ はるさめ 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。

