

# ご入学・ご進級おめでとうございませす

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。心も体も大きく成長するためには、健康が第一です。その健康を保つために、重要となるのが毎日の「食事」です。安全でおいしく、栄養満点な給食を子どもたちに届けられるよう、調理場職員一同、力を合わせて頑張ります。今年度も学校給食にご理解・ご協力を、どうぞよろしくお願い致します。

## \*一ノ木戸小学校調理場\*

一ノ木戸小学校調理場は、一ノ木戸小学校の1階にあります。一ノ木戸小学校と第二中学校の給食、約1,000食を作っています。安全でおいしい給食が子どもたちのもとへ届くよう、職員一同、一生懸命頑張ります！

○職員 17名  
場長(一ノ木戸小学校長兼務) 1名  
栄養教諭 1名  
調理員(株)オーシャンシステム 15名

心を込めてつくります!



## 三条市の学校給食について

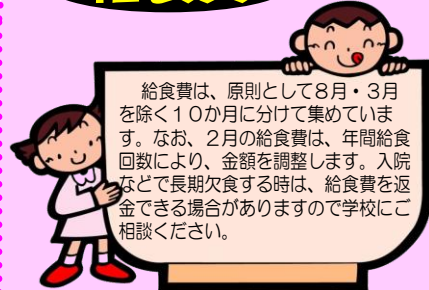
三条産コシヒカを  
使用しています



学校給食では、エネルギー・たんぱく質・カルシウム・食物繊維など、13項目の栄養素を満たすような献立を立てています。また、肉類・魚介類・野菜類・豆類など、多くの食品をバランスよくとれるように工夫をしています。給食のごはんは、三条産のコシヒカリ(特別栽培米)を、胚芽やぬかを少し残した「七分つき米」にして使用しています。「七分つき米」にすることで、現代の食事で不足しがちな鉄分や食物繊維を、精白米よりも多く摂取することができます。



## 給食費



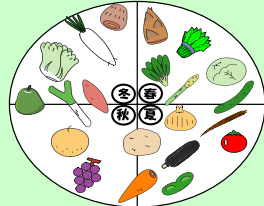
給食費は、原則として8月・3月を除く10か月に分けて集めています。なお、2月の給食費は、年間給食回数により、金額を調整します。入院などで長期欠食する時は、給食費を返金できる場合がありますので学校にご相談ください。

徴収額	一食単価	月額
小学校	276円	5,170円
中学校	322円	5,970円

## 地場農産物の活用



三条市では、地場産の食材を使った給食の提供に力をいれています。年間を通して三条市内で収穫された新鮮な野菜やくだものが給食に登場します。



	月	火	水	木	金
こんだて	* 4月の給食の予定 *				
ドリンクタイム	9日(火) 一ノ木戸小2年以上給食開始(1年は12日(金)から開始) 第二中2年以上給食開始(1年は10日(水)から開始)				
エネルギー	11日(木) 第二中3年なし				
たんぱく質	12日(金) 第二中3年なし				
塩分	15日(月) 第二中3年なし				
あかみどり	お知らせ				
き	小学1年生のみ4・5月の牛乳は100ccです。				
	4月の三条産品				
	だいず 大島のこまつな 下田ポーク 大島のほうれんそう				
基本	9	10	11	12	
こんだて	副菜(ふくさい) 主菜(しゅさい) ごはん しるもの	アスパラなごまずあえ ツナそぼろどんのぐ *むぎごはんにかけてたべよう むぎごはん あさりのみしる	はるさめサラダ ししゃものいそべあげ レアチーズ(いちご) ごはん はるやさいのにも	ひじきのいために さかなのみそマヨネーズやき ごはん とんじる	しょうゆフレンチハンバーグ ごはん ゴーンクリームスープ
ドリンクタイム	ぎゅうにゅう				
エネルギー	小 630 kcal 中 823 kcal	小 613 kcal 中 728 kcal	小 606 kcal 中 887 kcal	小 639 kcal 中 756 kcal	小 654 kcal 中 814 kcal
たんぱく質	小 26 g 中 34 g	小 28.1 g 中 32.6 g	小 19.6 g 中 31.5 g	小 27 g 中 31.5 g	小 19.3 g 中 24.4 g
塩分	小 2.1 g 中 2.5 g	小 2.5 g 中 2.9 g	小 2 g 中 2.8 g	小 2.4 g 中 3.1 g	小 2.5 g 中 3 g
あかみどり	体を成長させるもとになる食品	ぎゅうにゅう とりにく まぐろ ちくわ あさり とろふ みそ	ぎゅうにゅう(中のみ) ししゃも ハム チーズ あつあげ とりにく あおのり	ぎゅうにゅう ホキ みそ ひじき ぶたにく とろふ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ハム ベーコン なまクリーム
き	体をちようしをととのえる食品	にんじん たまねぎ しょうが えだまめ アスパラな もやし だいこん ねぎ えのきたけ	にんじん きゅうり とうもろこし もやし たまねぎ キャベツ たけのこ いんげん しいたけ	にんじん とうもろこし だいこん ごぼう ねぎ ぶなしめじ	にんじん たまねぎ ほうれんそう もやし とうもろこし マッシュルーム パセリ
き	体をうごかすエネルギーのもとになる食品	むぎごはん あぶら さとう ごま じゃがいも	ごはん むぎご あぶら はるさめ ノンエッグマヨネーズ じゃがいも さとう	ごはん ノンエッグマヨネーズ ごま あぶら さとう じゃがいも	ごはん かたくりこ さとう あぶら じゃがいも むぎご パター

\*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 からご覧になれます。



2019年

# 4月 きゅうしょくだより ②

一ノ木小学校調理場  
Tel (33) 7253  
Fax (33) 7263

## 給食のきまりと食事のマナーを守ろう

給食の時間は、食べ物ことや栄養のことを勉強する時間です。一人一人が給食のきまりと食事のマナーをしっかりと守り、全員で楽しい給食の時間にしましょう。

### ①みじたくをととのえよう

帽子をきちんとかぶろう。

給食当番以外もマスクをしっかりとつけよう。

白衣はボタンをしめ、エプロンはひもを結びましょう。

手は石けんをつかってしっかりと洗い、清潔なハンカチでふきましょ。

### ②食器は正しくならべよう

副菜は おくの左

主菜は おくの右

ごはんは 手前の左

お汁は 手前の右

### ③食器や食缶を床におかない

床はホコリやゴミだけでなく、目に見えないキンで汚れているよ！食器などはきれいにふいた配膳台の上に置こう！！

### ④よい姿勢・正しい持ち方で食べよう

×

○

### ⑤汁はかきまぜながら盛ろう

栄養たっぷりの具がたくさん下にあるから盛ってね！できるだけ均等に具が入るようにしよう。

### ⑥ごはんとおかずを交互に食べよう

ごはんとおかずを交互に食べると、それぞれがよりおいしくなるよ！

### ⑦食器やはしはていねいに返そう

投げないで！

食器やはしは、みんながくりかえし使うもので大切にしましょう。

### ⑧食事にふさわしい会話をしよう

○

### ⑨食べ物を口に入れたまましゃべらない

×

	月	火	水	木	金
こんだて	15 うめじゃこサラダ ぶたにくのしょうがいため ごはん もずくのみそしる	16 ごまあえ とりのからあげ おいおいデザート ちらしずし すましじる	17 のりずあえ さばのみそに ごはん けんちんじる	18 かいそうサラダ いちご(2こ) むぎごはん だいたず入りポークカレー	19 わふうマカロニサラダ おちや さわらのでりやき ごはん くるまふのたまごとし
ドリンクタイム	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	
エネルギー	小 591 kcal 中 697 kcal	小 719 kcal 中 845 kcal	小 629 kcal 中 735 kcal	小 672 kcal 中 801 kcal	小 591 kcal 中 732 kcal
たんぱく質	小 24.9 g 中 28.8 g	小 24.3 g 中 28.6 g	小 23.4 g 中 27.2 g	小 22 g 中 25.2 g	小 27.5 g 中 33.6 g
塩分	小 2.2 g 中 2.7 g	小 2.6 g 中 2.9 g	小 1.8 g 中 2.3 g	小 3.3 g 中 3.9 g	小 2 g 中 2.4 g
あかみどり	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ もずく ちりめんじゃこ まぐる とうふ にんじん たまねぎ しょうが にんにく いんげん たけのこ キャベツ こまつな うめ だいこん ねぎ えのきたけ	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく かまぼこ とうふ にんじん れんこん たけのこ かんぴょう しょうが キャベツ ほうれんそう もやし だいこん ねぎ きぬさや しいたけ	ぎゅうにゅう さば みそ まぐる のり あぶらあげ とうふ にんじん ほうれんそう しいたけ もやし しょうが だいこん ごぼう ねぎ まいたけ とうもろこし	ぎゅうにゅう ぶたにく だいたず わかめ かまぼこ にんじん たまねぎ りんご いちご しょうが にんにく マッシュルーム きゅうり キャベツ とうもろこし	さわら だいたず とりにく かつおぶし たまご にんじん たまねぎ キャベツ ぶなしめじ ごぼう いんげん たけのこ しいたけ
き	ごはん あぶら さとう かたくりに じゃがいも	ごはん かたくりこ こむぎこ あぶら ごま さとう いちごクレープ	ごはん さとう ごまあぶら	むぎごはん さとう あぶら	ごはん さとう マカロニ じゃがいも ふノエッグマヨネーズ
こんだて	22 そくせきつけ アサたまどんのぐ みかんのなかま *むぎごはんにかけてたべよう むぎごはん わかめのみそしる	23 ひじきとだいたずのサラダ マーレードチキン ヨーグルト ごはん じゃがいものそばろに	24 なめたけあえ たまごやき ごはん じゃがいものそばろに	25 ようふうおひたし しろみざかなのごまだれかけ ごはん さんさいじる	26 パンサンデー ギョウザ(2こ) ごはん マーボー豆腐
ドリンクタイム	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	中のみぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	
エネルギー	小 638 kcal 中 758 kcal	小 692 kcal 中 802 kcal	小 575 kcal 中 828 kcal	小 629 kcal 中 745 kcal	小 625 kcal 中 752 kcal
たんぱく質	小 23.6 g 中 27.1 g	小 25.5 g 中 29.1 g	小 22 g 中 32.7 g	小 23.5 g 中 27.3 g	小 22.1 g 中 26.3 g
塩分	小 3 g 中 3.6 g	小 3.2 g 中 3.7 g	小 2.1 g 中 2.5 g	小 3 g 中 3.4 g	小 2.4 g 中 2.9 g
あかみどり	ぎゅうにゅう あぶらあげ あさり たまご こんぶ わかめ みそ にんじん たまねぎ きぬさや キャベツ たけのこ しいたけ きゅうり ねぎ だいこん えのきたけ みかんのなかま	ぎゅうにゅう とりにく ひじき だいたず まぐる ウインナー にんじん とうもろこし パセリ きゅうり たまねぎ キャベツ プロックリー マッシュルーム	ぎゅうにゅう(中のみ) たまご かまぼこ あつあげ とりにく ヨーグルト にんじん キャベツ こまつな たまねぎ えのきたけ いんげん しいたけ	ぎゅうにゅう たら ハム あぶらあげ みそ にんじん ほうれんそう もやし ねぎ たけのこ わらび なめこ えのきたけ ふき	ジョア ぶたにく とりにく ハム たまご とうふ みそ にんじん キャベツ たら きゅうり もやし たまねぎ ねぎ しょうが にんにく たけのこ しいたけ
き	むぎごはん あぶら さとう ごま じゃがいも	ごはん かたくりこ あぶら マーレード さとう マカロニ	ごはん さとう じゃがいも あぶら かたくりこ	ごはん かたくりこ あぶら ごま じゃがいも	ごはん こむぎこ あぶら マロニー ごま さとう ごまあぶら かたくりこ

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 からご覧になれます。