



## 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。

## 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。

【職員】18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 16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、さまざま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、補食として、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。



### 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	284円	5,540円
中学校	329円	6,390円

### \* お米は三条産100% \*

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、特別栽培米に限定して使用しています。これまで七分つき米でしたが、今年度から精白米となります。



年間を通じ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。

### 4月の給食の予定

- 7日(金)
  - 小2～6年 給食開始
  - 中2～3年 給食開始
- 10日(月)
  - 中1年 給食開始
- 14日(金)
  - 小1年 給食開始

### 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。



### 地場農産物の活用

### 4月の三条産品



## 食事のマナーを守って、楽しい給食の時間にしよう

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



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。



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)	主菜(しゅさい)	主食(しゅしょく)	副菜(ふくさい)	ごはん	チンゲンサイとアサリのスープ	
小	635 kcal	847 kcal	677 kcal	803 kcal	25.6 g	29.6 g	
中	206-318 g	215-424 g	2.2 g	2.6 g	2.2 g	2.6 g	
小	2 g未満	2.5 g未満	ぎゅうにゅうとりにく ハム どうふ あさり				
体を成長させるもとになる食品				にんにく しょうが にんにく きゅうり コーン たまねぎ チンゲンサイ たけのこ きくらげ			
体のちようしをとのえる食品				ごはん かたくりこ こめこ あぶら ごま みずあめ さとう はるさめ ノンエッグマヨネーズ			
体をうごかすエネルギーのもとになる食品							

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。





## 衛生的な配せん



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、協力合せて、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。

### 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、まとめてましよう。

★体の具合の悪い人は、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

21日 山菜入り 五目おこわ

レシピを知りたい人は「クックパッド三条市のキッチン」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、刻んだくみを入れるのが、この地域の特徴です。給食では、くみを入れずに季節の山菜を入れて作ります。

### 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	10 のりずあえ ホキのみそマヨやき レアチーズいちご ごはん さわにわん	11 コールスロー ハンバーグ さんじょう ごむぎいり コッペパン クラムチャウダー	12 そくせきづけ ツナそぼろどんぐり みかんのなかま むぎごはん くるまふの みそしる	13 はるさめのピリカラいため イカのねぎしおやき ごはん しょうがみそ スープ	14 かいそうサラダ たれカツ おいわいデザート むぎごはん なめこの みそしる
エネルギー	小 586 kcal 中 683 kcal	小 617 kcal 中 760 kcal	小 545 kcal 中 645 kcal	小 566 kcal 中 669 kcal	小 707 kcal 中 841 kcal
たんぱく質	小 26.2 g 中 30.2 g	小 24.6 g 中 29.7 g	小 23.9 g 中 27.2 g	小 28.4 g 中 32.5 g	小 22.8 g 中 26.9 g
えんぶん	小 2 g 中 2.3 g	小 3.3 g 中 4 g	小 1.8 g 中 2.2 g	小 2.3 g 中 2.8 g	小 2.2 g 中 2.8 g
あか	ぎゅうにゅう ホキ みそ マグロ のり ぶたにく チーズ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく あさり ベーコン とりにゅう	ぎゅうにゅう マグロ こんぶ なると みそ	ぎゅうにゅう いか ぶたにく なると みそ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ こんぶ のり かまぼこ あぶらあげ みそ
みどり	にんじん コーン ほうれんそう もやし ごぼう きぬさや えのきたけ きりしまだいこん しいたけ	にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ コーン ブロッコリー マッシュルーム	にんじん しょうが えだまめ コーン きゅうり キャベツ だいこん こまつな ねぎ えのきたけ みかんのなかま	にんじん にんにく ねぎ なら もやし しょうが たまねぎ キャベツ こまつな えのきたけ	にんじん きゅうり キャベツ コーン だいこん こまつな ねぎ なめこ
き	ごはん ノンエッグマヨネーズ さとう	コッペパン かたくりこ さとう あぶら じやがいも こめこ	むぎごはん あぶら さとう ごま くるまふ	ごはん みずあめ あぶら マロニー ごまあぶら さとう じやがいも	むぎごはん こむぎこ パンこ あぶら さとう ごま ごまあぶら じやがいも クレープ
こんだて	17 こまつナムル キョウザ ごはん マーボーどうふ	18 こまつなとキャベツのソテー さざみチーズフライ ごはん ミネストローネ	19 とうなのごますあえ サワラのさいきょうやき ごはん くるまふの たまごとじ	20 わかめとじゃこのサラダ ささかまてん ごはん さんさい ごもくしる	21 おかかあえ たまごやき さんさい おこわ とんじる
エネルギー	小 655 kcal 中 778 kcal	小 663 kcal 中 786 kcal	小 624 kcal 中 741 kcal	小 607 kcal 中 759 kcal	小 592 kcal 中 726 kcal
たんぱく質	小 25 g 中 28.9 g	小 26.4 g 中 30.2 g	小 30.1 g 中 35.3 g	小 27.6 g 中 33.9 g	小 24.7 g 中 30.1 g
えんぶん	小 2 g 中 2.3 g	小 2 g 中 2.3 g	小 1.9 g 中 2.3 g	小 2.7 g 中 3.4 g	小 2.6 g 中 3 g
あか	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ハム どうふ みそ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ベーコン だいず ウインナー	ぎゅうにゅう サワラ みそ ちくわ とりにく たまご	ぎゅうにゅう とりにく わかめ カタクチイワシ ささかまぼこ	ヨーグルト あぶらあげ かつおぶし たまご あつあげ ぶたにく みそ
みどり	にんじん キャベツ たまねぎ しょうが にら こまつな もやし ねぎ にんにく しいたけ	にんじん キャベツ こまつな エリンギ コーン たまねぎ セロリ にんにく しらんげんまめ トマト	にんじん とうな キャベツ たまねぎ ごぼう いんげん たけのこ しいたけ	にんじん たまねぎ こまつな たけのこ わらび みずな うど しいたけ きゅうり キャベツ えだまめ	にんじん わらび みずな うど しいたけ ほうれんそう キャベツ もやし コーン たまねぎ ごぼう きぬさや ぶなしめじ
き	ごはん かたくりこ さとう こむぎこ あぶら ごま ごまあぶら	ごはん パンこ こむぎこ こめこ あぶら さとう かたくりこ じやがいも マカロニ オリーブオイル	ごはん さとう ごま じやがいも くるまふ	こめこめん ごまあぶら さとう こむぎこ あぶら	ごはん あぶら さとう かたくりこ じやがいも
こんだて	24 ピピンバのぐ②きりほしナムル ピピンバのぐ①にくいため むぎごはん ちゅうか コーンスープ	25 ももいろサラダ サバのみそに ごはん けんちんじる	26 はるさめとこまつなのあますあえ ごぼちき ごはん はるキャベツの スープ	27 いちご ひじきとチーズのツナサラダ むぎごはん だいずいり ポークカレー	28 だいずのいそに ししゃもフライ ごはん はるやさいの にもの
エネルギー	小 591 kcal 中 707 kcal	小 611 kcal 中 723 kcal	小 626 kcal 中 741 kcal	小 634 kcal 中 754 kcal	小 671 kcal 中 839 kcal
たんぱく質	小 28.5 g 中 33 g	小 22 g 中 25.7 g	小 23.7 g 中 27.3 g	小 23 g 中 27 g	小 28 g 中 34.7 g
えんぶん	小 2.2 g 中 2.8 g	小 2.2 g 中 2.6 g	小 2.1 g 中 2.6 g	小 2.4 g 中 3 g	小 2 g 中 2.6 g
あか	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご なると どうふ とりにく	ぎゅうにゅう サバ みそ ハム あぶらあげ どうふ	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ ウインナー	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく ひじき マグロ チーズ	ぎゅうにゅう ししゃも ひじき とりにく さつまあげ がんもどき あつあげ だいず
みどり	にんじん ぜんまい たけのこ しいたけ しょうが にんにく きりしまだいこん コーン ほうれんそう たまねぎ キャベツ えのきたけ	にんじん キャベツ ほうれんそう 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 ごぼう しょうが えだまめ こまつな もやし コーン マッシュルーム キャベツ たまねぎ スナックえんどう	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 いちご	にんじん たまねぎ キャベツ いんげん たけのこ しいたけ
き	むぎごはん あぶら さとう ごまあぶら ごま	ごはん さとう かたくりこ ごまあぶら ノンエッグマヨネーズ	ごはん くるまふ あぶら かたくりこ こめこ さとう マロニー マカロニ	むぎごはん じやがいも こむぎこ あぶら さとう	ごはん パンこ こむぎこ あぶら さとう じやがいも

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。