

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】19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 17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。

給食のごはんは、三条産コシヒカリ（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や食物せんいを精白米よりも多く摂取することができます。

令和4年度からは、「学校生活をより豊かにする給食」の視点から、米飯給食を基本としつつ、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

地場農産物の活用

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月の三条産品



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。



4月の給食の予定

- 8日(金)
 - 小2~6年 給食開始
 - 中2~3年 給食開始
- 11日(月)
 - 中1年 給食開始
- 15日(金)
 - 小1年 給食開始



さわら!旬のおさかな通信 今月は「さわら」

さわらは漢字で「鱈」と書きます。大きさは60~80cmで、鋭い歯を持ち、小魚やいか類を食べるそうです。食材としては鮮度が落ちやすいのが特徴で、たくさんあるときはみそ漬けなどにするとうまいでしょう。栄養面では、血液の流れをよくするDHAやEPAが豊富です。



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守り、全員で楽しい給食の時間にしましょう。

こんだて
エネルギーたんぱく質
えんぷん
あかみどり
き



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) 牛乳
主菜(しゅさい) きゅうにゅう

主食(しゅしよく) 副菜(ふくさい)

小	632 kcal	中	842 kcal
小	25.2 g	中	29.1 g
小	2.3 g	中	2.8 g

体を成長させるものになる食品

体をちようしをととのえる食品

体をうごかすエネルギーのものになる食品

8

はるさめのマヨサラダ 牛乳
ヤンニョムチキン

ごはん チンゲンサイとアサリのスープ

小	744 kcal	中	884 kcal
小	26.2 g	中	29.1 g
小	2.3 g	中	2.8 g

きゅうにゅう とりこく ハム

ベーコン アサリ

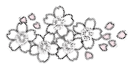
にんじん しょうが にんにく きゅうり
コーン たまねぎ チンゲンサイ
たけのこ きくらげ
ごはん かたくりこ こめ あぶら ごま
みずあめ さとう はるさめ ノエッグマヨネーズ

★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。



えいせいてき はい

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で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洗い、きれいなハンカチでふきましょ。つめが長い人は、きつておこ。



マスク

鼻と口をしっかりとおお。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…

白衣・エプロン

清潔なエプロンを身につけよう。白衣はテープをため、エプロンはひもをきちんと結びましょ。



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。

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。



マスクをしてならぶ。おぼんがぶつからないように、1メートルかんかくをあげよう。

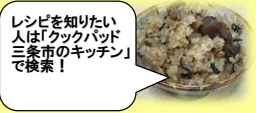
★体の具合の悪い人は、先生にいて給食当番をかわります。

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	11 こまつナムル ギョウザ ごはん マーボーどうふ	12 フレンチサラダ ひじきいりどくせいハンバーグ さんじょうごむぎいり コッペパン どうにゅう グラムチャウダー	13 そくせきづけ ツナそぼろどんのぐ みかんのなかま *むぎごはんにのせてたべよう むぎごはん どうにゅう ごまみそスープ	14 のりずあえ ホキのみそマヨやき ごはん さわにわん	15 かいそうサラダ たれカツ*むぎごはんに おいわいデザート のせてたべよう むぎごはん こまつなの みそしる
エネルギー	小 652 kcal 中 778 kcal	小 640 kcal 中 786 kcal	小 585 kcal 中 691 kcal	小 541 kcal 中 639 kcal	小 662 kcal 中 781 kcal
たんぱく質	小 26 g 中 30.4 g	小 28.7 g 中 34.6 g	小 28.9 g 中 33.5 g	小 24.7 g 中 28.8 g	小 22.8 g 中 26.6 g
えんぶん	小 2.1 g 中 2.5 g	小 3.4 g 中 4 g	小 2.3 g 中 2.8 g	小 2.2 g 中 2.6 g	小 2.3 g 中 2.7 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 ひじき ぶたにく マグロ アサリ ベーコン どうにゅう	ぎゅうにゅう マグロ こんぶ ぶたにく どうにゅう みそ	ぎゅうにゅう ホキ みそ マグロ のり ぶたにく	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 キャベツ たまねぎ にら ねぎ こまつな もやし しょうが にんにく たけのこ しいたけ	にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ コーン マッシュルーム パセリ にんにく	にんじん しょうが えだまめ コーン たまねぎ きゅうり キャベツ だいこん かんづくだもの キャベツ チンゲンサイ きくらげ たけのこ	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 しいたけ きりぼしだいこん	にんじん きゅうり キャベツ コーン だいこん こまつな ぶなしめじ
き	ごはん こむぎこ ごまあぶら さとう ごま かたくりこ あぶら	コッペパン あぶら パンこ かたくりこ さとう じゃがいも こめこ	むぎごはん あぶら さとう ごま	ごはん ノンエッグマヨネーズ さとう	むぎごはん パンこ こむぎこ あぶら さとう ごま ごまあぶら じゃがいも ほうはくせー
こんだて	18 ピピンパの2きりほしナムル 牛乳 ピピンパのぐいのために *むぎごはんにのせてたべよう むぎごはん ちゅうか コーンスープ	19 アスパラなのごますあえ 牛乳 サブラのさいきょうやき *むぎごはんにのせてたべよう ごはん くるまふの たまごとし	20 こまつなとキャベツのブチー 牛乳 ささみチーズフライ ごはん ミネストローネ	21 おかかあえ たまごやき さんさい おごわふう ごはん とんじる	22 ミニあげパン じゃこサラダ *しるとからめてたべよう こめこめん ごもくじる
エネルギー	小 608 kcal 中 727 kcal	小 636 kcal 中 758 kcal	小 668 kcal 中 794 kcal	小 541 kcal 中 643 kcal	小 673 kcal 中 835 kcal
たんぱく質	小 27.8 g 中 32.1 g	小 30.4 g 中 35.7 g	小 26.2 g 中 29.9 g	小 21.5 g 中 25.7 g	小 29.8 g 中 35.9 g
えんぶん	小 2.2 g 中 2.7 g	小 1.9 g 中 2.3 g	小 2.2 g 中 2.4 g	小 2.7 g 中 3.1 g	小 3 g 中 3.8 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 サワラ みそ ちくわ とりにく たまご	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ベーコン だいず ウィナー	ヨーグルト あぶらあげ たまご かつおぶし どうふ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう なると わかめ とりにく カタクチイワシ きなこ
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 きりぼしだいこん 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 アスパラな 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 キャベツ こまつな エリンギ コーン セロリ にんにく しろいんげんまめ トマト しょうが	にんじん わらび みずな やまうど ごぼう しいたけ ほうれんそう キャベツ もやし コーン たまねぎ きぬさや えのきたけ	にんじん たまねぎ こまつな たけのこ しいたけ きゅうり キャベツ えだまめ
き	むぎごはん あぶら さとう ごま ごまあぶら	ごはん さとう ごま じゃがいも くるまふ	ごはん パンこ こむぎこ あぶら じゃがいも マカロニ オリブゆ ざとう	ごはん あぶら さとう じゃがいも	こめこめん あぶら さとう コッペパン
こんだて	25 はるさとこまつなのあますあえ 牛乳 ごぼちき ごはん はるキャベツの スープ	26 ももいろサラダ サバのみそに ごはん けんちんじる	27 いちご ひじきのツナサラダ むぎごはん だいずいり ポークカレー	28 だいずのいそに シシヤモフライ ごはん はるやさいの にもの	郷土料理紹介 21日 山菜入り五目おこわ
エネルギー	小 630 kcal 中 748 kcal	小 620 kcal 中 738 kcal	小 628 kcal 中 746 kcal	小 673 kcal 中 842 kcal	
たんぱく質	小 23.8 g 中 27.4 g	小 21.9 g 中 25.5 g	小 22.2 g 中 26.1 g	小 28 g 中 34.6 g	
えんぶん	小 2.1 g 中 2.6 g	小 1.8 g 中 2.2 g	小 2.4 g 中 3 g	小 2 g 中 2.6 g	
あか	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ ウィンナー	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 だいず ぶたにく マグロ ひじき	ぎゅうにゅう シシヤモ 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 ごぼう しょうが えだまめ こまつな もやし コーン たまねぎ キャベツ スナップエンドウ マッシュルーム	にんじん しょうが キャベツ コーン ほうれんそう だいこん ごぼう まいたけ ねぎ しいたけ うめ	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 いちご キャベツ パパイア レーズン	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	ごはん くるまふ あぶら かたくりこ こめこ さとう マカロニ マカロニ	ごはん さとう ノンエッグマヨネーズ ごまあぶら	むぎごはん じゃがいも 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 じゃがいも	



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！

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。