



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。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、最も重要なのが毎日の「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、力を合わせて頑張っていきます。
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いたします。

安全安心で
おいしい給食を
おとこげします！

大崎学園調理場

- 職員数
栄養士・・・1人
調理士・・・14人
- 食数
前期課程・・・約600食
後期課程・・・約300食
- 総食数 約 900食



三条市の学校給食について

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。

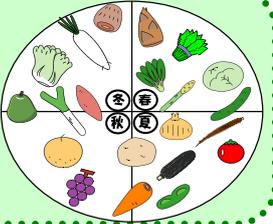
給食のごはんは、三条産のコシヒカリ（特別栽培米）を、胚芽やぬかを少し残した「七分つき米」にて使用しています。「七分つき米」は、現代の食事で不足しがちな鉄分や食物繊維を、精白米よりも多く摂取することができます。

三条産コシヒカリを使用しています



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。



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。



	月	火	水	木	金
こんだて	副菜(ふくさい) 主菜(しゅさい) ごはん しるもの	今月の予定 8日(月) 2年～9年給食開始 9日(火)、10日(水) 前期課程なし 11日(木) 1年給食開始		お知らせ ドリンクタイム（給食とは別に牛乳を飲む時間）は月曜から木曜日に行います。ただし、第2・4週の水曜日は前期課程のみ牛乳がつきませんので、ドリンクタイムはありません。 1年生のみ4・5月の牛乳は100ccです。	
ドリンクタイム	ドリンクタイム				
エネルギー	小基準630kcal / 中823kcal				
たんぱく質	小基準26.0g / 中34.0g				
塩分	小基準2g未満 / 中2.5g未満				
あかみどり	体を成長させるもとになる食品				
き	体のちよよしをとのえる食品				
	体をうごかすエネルギーのもとになる食品				
こんだて	8 おからサラダ ぶたにくのオニオンソースがけ ヨーグルト ごはん なめこのみそしる	9 はるさめサラダ さんしょくはるまき ごはん マーボー豆腐	10 こまつなのサラダ てづくりハンバーグ ごはん キャベツのポトフ	11 おいしいデザート ごしきあえ とりにくのからあげ きざみのり ちらしずし はなふのすましじる	12 くだもの チーズサラダ むぎごはん ポークカレー
ドリンクタイム	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こうきのみ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	
エネルギー	前 744 kcal 後 874 kcal	前 - kcal 後 956 kcal	前 - kcal 後 826 kcal	前 712 kcal 後 825 kcal	前 588 kcal 後 722 kcal
たんぱく質	前 28.3 g 後 33.1 g	前 - g 後 35.2 g	前 - g 後 29.3 g	前 27.5 g 後 31.8 g	前 16.5 g 後 20 g
塩分	前 2.2 g 後 2.6 g	前 - g 後 3.8 g	前 - g 後 3.3 g	前 2.8 g 後 3.2 g	前 3 g 後 3.6 g
あか	ぎゅうにゅう ぶたにく おから ハム わかめ とうふ みそ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ウィンナー チーズ ハム ぶたにく とうふ みそ	後 ぎゅうにゅう ぶたにく たまご ハム ベーコン	ぎゅうにゅう とりにく わかめ とうふ かまぼこ	ぶたにく だいず チーズ
みどり	たまねぎ キャベツ にんじん コーン だいこん なめこ ねぎ こまつな	いんげん もやし キャベツ にんじん ねぎ たまねぎ にら たけのこ ほししいたけ	たまねぎ こまつな もやし にんじん キャベツ セロリ	こまつな もやし にんじん しめじ コーン きぬさや えのきたけ たけのこ ねぎ れんこん かんぴょう ほししいたけ	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり くだもの りんご
き	こめ さとう ノンエッグマヨネーズ	こめ こむぎこ あぶら さとう ごまあぶら ごま でんぶん はるさめ	こめ パンこ さとう あぶら じゃがいも	こめ でんぶん あぶら さとう はなふ	こめ むぎ じゃがいも あぶら こむぎこ 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、左側が前期過程、右側が後期課程です。
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。



2019年

4月 きゅうしょくだより



大崎学園調理場
Tel 0256(38)3113
Fax 0256(38)3133

給食のきまりと食事のマナー

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。1人1人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。

① みたたくをとのえよう

白衣はボタンをしめ、エプロンはひもを結びましょう。

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。

手は石けんをつけてしっかりと洗い、きれいなハンカチでふきましよう。

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、細菌やウイルスが繁殖している可能性があります。食器や食缶は必ず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すずんでいるので、よく混ぜながら盛ってね！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

食器やはしは、みんながくりかえし使うものです。大切に扱っていきましょう。

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 のりずあえ さけのしおやき ごはん とんじる	16 もやしちゅうかサラダ ぎょうざ わかめごはん はるさめスープ	17 なっとうあえ かれのパーベキューソース ごはん とうふのみそしる	18 きりぼしだいこんサラダ いかのみそやき ごはん にくじゃが	19 あおなごまずあえ さわらのさいきょうやき ミルクゼリー ごはん くるまふのたまごとじ
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	旬を食べよう・食育の日献立
エネルギー	前 646 kcal 後 740 kcal	前 592 kcal 後 723 kcal	前 697 kcal 後 825 kcal	前 699 kcal 後 825 kcal	前 576 kcal 後 701 kcal
たんぱく質	前 28.2 g 後 31.6 g	前 21.3 g 後 25.4 g	前 30.1 g 後 35.6 g	前 32.8 g 後 38.2 g	前 27.3 g 後 33.6 g
塩分	前 2.2 g 後 2.4 g	前 2.6 g 後 3.4 g	前 2.3 g 後 2.7 g	前 2.5 g 後 3 g	前 1.8 g 後 2.1 g
あか	ぎゅうにゅう さけ ツナ ぶたにく とうふ みそ のり	ぎゅうにゅう わかめ とりにく とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう かれい なっとう ひじき とうふ あぶらあげ わかめ みそ	ぎゅうにゅう いか ツナ ぶたにく みそ	さわら とりにく たまご きゅうにゅう みそ
みどり	こまつな もやし だいこん にんじん ねぎ しめじ ごぼう	もやし きゅうり にんじん キャベツ ねぎ こまつな えのきたけ しなちく くら	ねぎ りんご にんじん しそのみ なまねぎ のざわな だいこん ねぎ	きりぼしだいこん キャベツ にんじん たまねぎ ほししいたけ いんげん	もやし こまつな にんじん たまねぎ ごぼう たけのこ ほししいたけ いんげん
き	こめ じゃがいも	こめ こむぎ さとう ごま ごまあぶら はるさめ	こめ でんぶ あぶら さとう ごま じゃがいも こむぎ	こめ さとう あぶら じゃがいも	こめ さとう ごま くるまふ じゃがいも
こんだて	22 キャベツのこんぶづけ ししゃものなんぼんづけ あさりのつくだに ごはん もずくのみそしる	23 なのはなあえ ぶたにくのしょうがいため くだもの 減塩ポイント だしをきかせて塩分を抑えました。 ごはん とりごぼろじる	24 きんぴらごぼう たまごやき チーズ ゆかりごはん こじる	25 ごまあえ いわしのうめ ごはん さんさいじる	26 ひじきとだいずのサラダ マーマレードチキン ごはん クリームシチュー
ドリンクタイム	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こうきのみ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	
エネルギー	前 690 kcal 後 817 kcal	前 646 kcal 後 754 kcal	前 553 kcal 後 807 kcal	前 620 kcal 後 737 kcal	前 628 kcal 後 771 kcal
たんぱく質	前 27 g 後 32 g	前 27.5 g 後 31.8 g	前 23 g 後 34.1 g	前 25.8 g 後 30.6 g	前 20.7 g 後 25.2 g
塩分	前 2.9 g 後 3.4 g	前 1.7 g 後 1.9 g	前 3.3 g 後 3.9 g	前 1.9 g 後 2.3 g	前 3.2 g 後 3.8 g
あか	ぎゅうにゅう あさり ししゃも こんぶ もずく かつおぶし とうふ みそ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ たまご とりにく とうふ	後:ぎゅうにゅう たまご さつまあげ なまあげ うちまめ だいず みそ チーズ	ぎゅうにゅう いわし わかめ あぶらあげ とうふ	とりにく ひじき だいず ツナ ベーコン ぎゅうにゅう チーズ
みどり	ねぎ キャベツ きゅうり にんじん だいこん えのきたけ	たけのこ たまねぎ いんげん しょうが キャベツ こまつな にんじん ごぼう くだもの だいこん しめじ ねぎ ほししいたけ きぬさや	ゆかり ごぼう にんじん たけのこ ほししいたけ いんげん だいこん ねぎ こまつな	こまつな キャベツ にんじん コーン わらび なめこ えのきたけ ふき だいこん ねぎ うめぼし	コーン かんきつくだもの キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ マッシュルーム
き	こめ じゃがいも さとう でんぶ あぶら	こめ あぶら さとう でんぶ	こめ あぶら さとう じゃがいも	こめ さとう でんぶ ごま	こめ でんぶ あぶら さとう パター じゃがいも こむぎ

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、左側が前期過程、右側が後期課程です。
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。