



## 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。

### 大崎学園調理場

- 職員数  
栄養教諭・・・1人  
調理員・・・14人
- 食数  
前期課程・・・600食  
後期課程・・・290食  
合計・・・890食

安全・安心で、愛情いっぱいの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



### 今月の予定

7日 2～9年生 給食開始  
12日 1年生 給食開始



### もぎわい!旬のおさかな通信 今月は“さわら”



さわらは漢字で「鯖」と書きます。その文字の通り冬から春にかけて旬を迎える魚です。

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。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良いでしょう。

魚の中でもカリウムが多く、生活習慣病の予防にぴったりで、血液の流れをよくするDHAやEPAも豊富です。

	月	火	水	木	金	
<b>牛乳のお知らせ</b> 1年生は、4月と5月は100ccの牛乳を飲みます。給食の量に少しずつ、慣れていきましょう。	<b>牛乳のお知らせ</b> 1年生は、4月と5月は100ccの牛乳を飲みます。給食の量に少しずつ、慣れていきましょう。					
	<b>給食だよりをご活用ください</b> 給食だよりは、ご家庭の食事と重ならないように冷蔵庫などにはっておくことをお勧めします。					
	<b>7</b> のりナッツあえ さげのみそマヨやき ごはん まめまめ じる	<b>8</b> フルーツポンチ ウィナーとチーズのつつみあげ むぎごはん ちゅうかどんのぐ	<b>9</b> 副菜(ふくさい) 主菜(しゅさい) 主食(しゅしよく) 副菜(ふくさい)	<b>10</b> 副菜(ふくさい) 主菜(しゅさい) 主食(しゅしよく) 副菜(ふくさい)	<b>11</b> 副菜(ふくさい) 主菜(しゅさい) 主食(しゅしよく) 副菜(ふくさい)	<b>12</b> 副菜(ふくさい) 主菜(しゅさい) 主食(しゅしよく) 副菜(ふくさい)
	前期 632 kcal 後期 842 kcal 前期 315 g 後期 37.3 g 前期 2 未満 後期 2.5 未満 前期 2.2 g 後期 2.4 g	前期 684 kcal 後期 813 kcal 前期 315 g 後期 37.3 g 前期 2.2 g 後期 2.4 g	前期 734 kcal 後期 875 kcal 前期 32.8 g 後期 38.3 g 前期 2.8 g 後期 3.2 g	前期 684 kcal 後期 813 kcal 前期 315 g 後期 37.3 g 前期 2.2 g 後期 2.4 g	前期 734 kcal 後期 875 kcal 前期 32.8 g 後期 38.3 g 前期 2.8 g 後期 3.2 g	前期 632 kcal 後期 842 kcal 前期 315 g 後期 37.3 g 前期 2 未満 後期 2.5 未満 前期 2.2 g 後期 2.4 g
<b>体を成長させるもとになる食品</b> とうふ うちまめ あぶらあげ コーン こまつな キャベツ にんじん だいこん ねぎ しめじ	<b>体を成長させるもとになる食品</b> ぎゅうにゅう さけ みそ ツナ のり どうふ うちまめ あぶらあげ コーン こまつな キャベツ にんじん だいこん ねぎ しめじ	<b>体を成長させるもとになる食品</b> ぎゅうにゅう さけ みそ ツナ のり どうふ うちまめ あぶらあげ コーン こまつな キャベツ にんじん だいこん ねぎ しめじ	<b>体を成長させるもとになる食品</b> ぎゅうにゅう さけ みそ ツナ のり どうふ うちまめ あぶらあげ コーン こまつな キャベツ にんじん だいこん ねぎ しめじ	<b>体を成長させるもとになる食品</b> ぎゅうにゅう さけ みそ ツナ のり どうふ うちまめ あぶらあげ コーン こまつな キャベツ にんじん だいこん ねぎ しめじ	<b>体を成長させるもとになる食品</b> ぎゅうにゅう さけ みそ ツナ のり どうふ うちまめ あぶらあげ コーン こまつな キャベツ にんじん だいこん ねぎ しめじ	
<b>体をちようしをととのえる食品</b> こめ ノンエッグマヨネーズ さとう アーモンド じゃがいも	<b>体をちようしをととのえる食品</b> こめ ノンエッグマヨネーズ さとう アーモンド じゃがいも	<b>体をちようしをととのえる食品</b> こめ ノンエッグマヨネーズ さとう アーモンド じゃがいも	<b>体をちようしをととのえる食品</b> こめ ノンエッグマヨネーズ さとう アーモンド じゃがいも	<b>体をちようしをととのえる食品</b> こめ ノンエッグマヨネーズ さとう アーモンド じゃがいも	<b>体をちようしをととのえる食品</b> こめ ノンエッグマヨネーズ さとう アーモンド じゃがいも	
<b>体をうごかすエネルギーのもとになる食品</b> こめ ノンエッグマヨネーズ さとう アーモンド じゃがいも	<b>体をうごかすエネルギーのもとになる食品</b> こめ ノンエッグマヨネーズ さとう アーモンド じゃがいも	<b>体をうごかすエネルギーのもとになる食品</b> こめ ノンエッグマヨネーズ さとう アーモンド じゃがいも	<b>体をうごかすエネルギーのもとになる食品</b> こめ ノンエッグマヨネーズ さとう アーモンド じゃがいも	<b>体をうごかすエネルギーのもとになる食品</b> こめ ノンエッグマヨネーズ さとう アーモンド じゃがいも	<b>体をうごかすエネルギーのもとになる食品</b> こめ ノンエッグマヨネーズ さとう アーモンド じゃがいも	

★エネルギー・たんぱく質・塩分の表示は、左側が前期、右側が後期です。

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。



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と守り、全員で楽しい給食の時間にしましょう。

## 給食のきまりと食事のマナーを守って、楽しい給食の時間にしよう

**手洗いのポイント**  
ゆびの間  
手の甲  
手のひら  
手首

手は石けんでしっかり洗い、きれいなハンカチでふこう。

給食当番はすばやく身支度をしよう。三角巾や帽子もしっかりかぶろう。給食当番以外もマスクをしっかりとつけよう。

食器や食缶は、上(床)に置かないでね。  
道具を上手に使って、きれいに盛り付けよう。最後の人の分まで足りるように盛ろう。  
お汁はよく混ぜてから盛ってね。

食器は正しい位置に置こう。  
途中で勝手に席を立つことはやめよう。

姿勢よく座り、食器を持って食べよう。  
ごちそうさまでした  
自分が決めた分量は、残さず食べよう。

	月	火	水	木	金
こんだて	11 しおナムル ヤンニョムチキン ごはん もずくスープ	12 かいそうサラダ いちごのタルト むぎごはん ポークカレー 入学進級お祝い献立	13 じゃがチーズ ぎんひらすのしょうがやき わかめごはん なめこのみそしる	14 かんきつだものわかめサラダ こめこめん ミートソース	15 ひじきのいりに いかのかりんあげ ごはん みそけんちんじる
エネルギー	前期 638 kcal 後期 751 kcal	前期 719 kcal 後期 826 kcal	前期 639 kcal 後期 757 kcal	前期 611 kcal 後期 733 kcal	前期 622 kcal 後期 736 kcal
たんぱく質	前期 25.2 g 後期 29.1 g	前期 20.9 g 後期 25.4 g	前期 28.3 g 後期 33.3 g	前期 24.1 g 後期 27.6 g	前期 27.9 g 後期 32.2 g
えんぶん	前期 2.4 g 後期 2.8 g	前期 3 g 後期 3.3 g	前期 2.3 g 後期 2.7 g	前期 2.9 g 後期 3.3 g	前期 2.5 g 後期 3 g
あかみどり	ぎゅうにゅう とりにく ハム もずく とうふ にんにく もやし ほうれんそう にんじん たまねぎ えのきだけ	ぎゅうにゅう ぶたにく かいそう かまぼこ たまねぎ にんじん しょうが にんにく キャベツ きゅうり	ぎゅうにゅう ぎんひらす ベーコン とうふ あぶらあげ みそ わかめ たまねぎ コーン だいこん にんじん なめこ ねぎ こまつな	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず チーズ わかめ ツナ たまねぎ にんにく しょうが にんじん マッシュルーム トマト もやし かんきつだもの	ぎゅうにゅう いか だいず ひじき さつまあげ とりにく とうふ ごぼう にんじん いんげん だいこん ねぎ しいたけ
き	こめ かたくりこ あぶら ごま ごまあぶら	こめ むぎ じゃがいも あぶら ごま ごまあぶら さとう	こめ バター じゃがいも	こめこめん あぶら さとう ごま	こめ かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら
こんだて	18 ごますあえ たれカツ ごはん みそかきたまじる	19 はるいろサラダ さわらのゆうあんやき ごはん はるののまぜる 食育の日・旬を食べよう献立	20 おかかあえ たまごやき さんさいごはん じゃがいものそぼろに	21 かわりきんびら ますのさいきょうやき ごはん あおなのみそしる	22 からしマヨネーズあえ しおからあげ ごはん あさりのみそしる
エネルギー	前期 653 kcal 後期 780 kcal	前期 610 kcal 後期 745 kcal	前期 607 kcal 後期 726 kcal	前期 649 kcal 後期 763 kcal	前期 663 kcal 後期 785 kcal
たんぱく質	前期 27.9 g 後期 32.6 g	前期 27.3 g 後期 32.6 g	前期 23.9 g 後期 27.6 g	前期 32.3 g 後期 37.5 g	前期 31.4 g 後期 36.7 g
えんぶん	前期 2.3 g 後期 2.5 g	前期 1.9 g 後期 2 g	前期 2.6 g 後期 3 g	前期 2.3 g 後期 2.5 g	前期 1.9 g 後期 2.4 g
あかみどり	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ たまご とうふ みそ わかめ こまつな もやし にんじん たまねぎ えのきだけ	のむヨーグルト さわら ハム とりにく ほたてかいひしら かまぼこ キャベツ きゅうり にんじん コーン うめぼし さんさい たけのこ しいたけ きぬさや	ぎゅうにゅう たまご ツナ かつおぶし ぶたにく ほうれんそう もやし にんじん たけのこ たまねぎ しいたけ いんげん	ぎゅうにゅう ます みそ ぶたにく あぶらあげ チーズ ごぼう にんじん いんげん こまつな だいこん ねぎ えのきだけ	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ あぶらあげ とうふ あさり みそ こまつな キャベツ しめじ にんじん だいこん ねぎ
き	こめ パンこ さとう あぶら ごま ごまあぶら じゃがいも	こめ ノンエッグマヨネーズ さといも	こめ さとう じゃがいも かたくりこ	こめ じゃがいも あぶら さとう ごま	こめ かたくりこ あぶら ノンエッグマヨネーズ
こんだて	25 なつとうのごさいあえ ししゃもフライ ごはん とんじる	26 ツナサラダ ハンバーグケチャップソース スライスまるパン チキンのシチュー	27 パンパンジーサラダ あつあげのキムチいため ごはん ちゅうかコーン たまごスープ	28 ごまネーズサラダ チーズオムレツ ごはん コーンライス はるやさいのポトフ	郷土料理紹介 山菜入り五目おこわ 五目おこわは赤飯の代わりに、お祝い事や祭り、節句などによく食べられ、刻んだくるみを入れるのが、この地域の特徴です。給食では季節の山菜を入れて山菜ごはんを作ります。
エネルギー	前期 672 kcal 後期 798 kcal	前期 700 kcal 後期 859 kcal	前期 639 kcal 後期 753 kcal	前期 601 kcal 後期 707 kcal	
たんぱく質	前期 28.7 g 後期 33.6 g	前期 31.8 g 後期 39.4 g	前期 25.8 g 後期 29.9 g	前期 20.8 g 後期 25.5 g	
えんぶん	前期 1.7 g 後期 2.1 g	前期 3 g 後期 3.4 g	前期 2.2 g 後期 2.4 g	前期 2.7 g 後期 3.2 g	
あかみどり	ぎゅうにゅう ししゃも なつとう ひじき ぶたにく とうふ みそ かつおぶし	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ とりにく たまねぎ きゅうり キャベツ にんじん ブロッコリー コーン	たまねぎ もやし たらこ かいふく しょうが にんにく もやし きゅうり にんじん コーン こまつな しいたけ	ほうれんそう キャベツ にんじん たまねぎ かぶ セロリ	レシドを知りたい人は「クックパッド 三条市のキッチン」で検索！
き	こめ パンこ あぶら ごま じゃがいも	パン さとう あぶら じゃがいも バター	こめ ごまあぶら かたくりこ ごま	こめ ノンエッグマヨネーズ ごま じゃがいも	

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、左側が前期、右側が後期です。  
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。