



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

大崎学園調理場では、
前期課程 600食
後期課程 290食
合計 890食を作っています。

【職員】
栄養教諭 1名
調理員(株)オーシャンシステム 14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) 2年生以上 給食開始
- 13日(木) 1年生 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	木	金
副菜(ふくさい) 主菜(しゅさい)	牛乳 のりナッツあえ ホキのオーロラやき	牛乳 ごはん とんじる
主食(しゅしょく) 副菜(ふくさい)	前期 635 kcal 後期 847 kcal 前期 206-318 g 後期 219-424 g 前期 2 g未満 後期 2.5 g未満	前期 644 kcal 後期 761 kcal 前期 29 g 後期 33.9 g 前期 2 g 後期 2.3 g
体を成長させるものになる食品	ぎゅうじゅう ホキ ツナのり ふたたく とうふ みそ	
体のちようしをととのえる食品	コーン こまつな もやし にんじん だいこん たまねぎ しめじ ごぼう	
体をうごかすエネルギーのものになる食品	こめ ノンエッグマヨネーズ アーモンド じゃがいも 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、左側が前期課程、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、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。

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ろ。

白衣・エプロン

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

★体の具合の悪い人は、先生にいて給食当番をかわります。

郷土料理紹介

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、刻みだくるみを入れるのが、この地域の特徴です。給食では、くるみを入れずに季節の野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 わかめスープ いちごヨーグルト むぎごはん ヒビンパのぐ *むぎごはんにのせてたべよう	11 しょうゆフレンチ とりのしおからあげ ごはん なめこのみそしる	12 わかめのあまずあえ コーンしゅうまい ごはん どうふのちゅうかそぼろに	13 いそマヨあえ ささかまのおこのみあげ おいわいクレープ こめこめん さんさいわふうしる	14 きよみオレンジ ひじきとチーズのサラダ むぎごはん だいずいりポークカレー
エネルギー	前期 645 kcal 後期 760 kcal	前期 677 kcal 後期 792 kcal	前期 610 kcal 後期 731 kcal	前期 698 kcal 後期 865 kcal	前期 677 kcal 後期 808 kcal
たんぱく質	前期 26.6 g 後期 30.4 g	前期 27.5 g 後期 31.2 g	前期 25 g 後期 29.1 g	前期 30.7 g 後期 37.5 g	前期 23.3 g 後期 28.9 g
えんぶん	前期 2.3 g 後期 2.7 g	前期 2.1 g 後期 2.3 g	前期 1.9 g 後期 2.3 g	前期 2.3 g 後期 3.1 g	前期 2.6 g 後期 3.1 g
あか	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ どうふ ヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく ハム あつあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ とりにく どうふ みそ	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ あおのり かつおぶし ツナ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ひじき チーズ
みどり	しいたけ たけのこ しょうが にんにく はくさいキムチ きりぼしだいこん もやし たくあん にんじん たまねぎ えのきだけ	ほうれんそう もやし にんじん だいこん なめこ ねぎ	コーン もやし きゅうり にんじん にんにく しょうが ねぎ こまつな にら たけのこ しいたけ	わらび みずな うど なめこ にんじん にんにく しょうが ねぎ こまつな キャベツ	たまねぎ にんじん しょうが にんにく ねぎ こまつな しいたけ ほうれんそう キャベツ きゅうり オレンジ
き	こめ むぎ あぶら さとう ごま	こめ かたくりに あぶら じゃがいも	こめ さとう ごま あぶら かたくりに	こめこめん こむぎこ ごま あぶら ノンエッグマヨネーズ	こめ むぎ あぶら じゃがいも
こんだて	17 あぶらあげのごますあえ ぶたにくとポテトのアーモンドあえ ごはん くるまふのけんちんじる	18 なつどうのごさいあえ いかのてりやき ごはん ごもくみそスープ	19 とうなのおかかあえ さわらのさいきょうやき ごはん にくじゃが	20 こまつなとエリンギのステーキ ささみチーズフライ ごはん トマトとたまごのスープ	21 そくせきづけ さんしよくそぼろどんのぐ *ごはんにのせてたべよう ごはん わかめのみそしる
エネルギー	前期 677 kcal 後期 803 kcal	前期 594 kcal 後期 724 kcal	前期 627 kcal 後期 743 kcal	前期 577 kcal 後期 715 kcal	前期 637 kcal 後期 752 kcal
たんぱく質	前期 28 g 後期 32.5 g	前期 31 g 後期 35.1 g	前期 27.8 g 後期 32.6 g	前期 24.9 g 後期 33 g	前期 29.9 g 後期 34.4 g
えんぶん	前期 2 g 後期 2.4 g	前期 2.1 g 後期 2.4 g	前期 1.6 g 後期 1.9 g	前期 2.1 g 後期 2.8 g	前期 2.9 g 後期 2.5 g
あか	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ どうふ	ぎゅうにゅう いか なつどう ぶたにく たまご みそ ひじき	ぎゅうにゅう さわら かまぼこ ぶたにく かつおぶし みそ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ベーコン たまご	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ツナ たまご こんぶ どうふ あぶらあげ みそ
みどり	こまつな にんじん もやし だいこん こぼろ ねぎ しいたけ	のぎわな たまねぎ こまつな にんじん たけのこ ねぎ しいたけ しょうが にんにく	とうな にんじん もやし たまねぎ しいたけ いんげん	コーン こまつな キャベツ エリンギ トマト たまねぎ ほうれんそう しめじ	たまねぎ しょうが えだまめ キャベツ きゅうり にんじん だいこん ねぎ
き	こめ かたくりに じゃがいも あぶら くるまふ さとう アーモンド ごま ごまあぶら	こめ ごま	こめ さとう じゃがいも あぶら	こめ あぶら パンこ	こめ あぶら さとう ごま じゃがいも
こんだて	24 わふうマカロニサラダ さばのたまみそに ごはん さわにわん	25 こまつなとだいずのサラダ ハンバーグケチャップソース さんしよくむぎいり スライスまるパン クラム チャウダー	26 きりぼしだいこんのやきそば ししゃもフライ ごはん はるやさいのにも	27 ごまあえ たまごやき さんさい ごはん どうふのみそしる	28 かいそうサラダ たれカン ごはん まめまめじる
エネルギー	前期 672 kcal 後期 818 kcal	前期 637 kcal 後期 784 kcal	前期 602 kcal 後期 755 kcal	前期 599 kcal 後期 720 kcal	前期 713 kcal 後期 851 kcal
たんぱく質	前期 27.8 g 後期 33.8 g	前期 30.7 g 後期 37.5 g	前期 23.4 g 後期 29.6 g	前期 24.3 g 後期 28.8 g	前期 29.7 g 後期 34.7 g
えんぶん	前期 1.9 g 後期 2.5 g	前期 2.9 g 後期 3.4 g	前期 1.8 g 後期 2.3 g	前期 2.3 g 後期 2.4 g	前期 2.4 g 後期 2.7 g
あか	ぎゅうにゅう さば みそ ツな かつおぶし ぶたにく	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず あさり	のむヨーグルト ししゃも ぶたにく とりにく あつあげ	ぎゅうにゅう あぶらあげ たまご どうふ みそ	ぎゅうにゅう ぶたにく かいそう どうふ うちまめ あぶらあげ みそ
みどり	たまねぎ キャベツ コーン ごぼう にんじん きりぼしだいこん ねぎ しいたけ えのきだけ	たまねぎ キャベツ こまつな にんじん しめじ プロッコリー	きりぼしだいこん キャベツ にんじん ピーマン ごぼう たけのこ きぬさや	わらび みずな うど にんじん たけのこ しいたけ ほうれんそう もやし だいこん しめじ ねぎ	キャベツ にんじん きゅうり だいこん ねぎ しめじ
き	こめ マカロニ ノンエッグマヨネーズ	まるパン さとう あぶら じゃがいも バター	こめ パンこ あぶら じゃがいも さとう	こめ さとう ごま じゃがいも	こめ あぶら パンこ さとう 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、左側が前期課程、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、カラーでご覧になれます。