

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。

嵐南小学校 給食調理場

安全・安心で、
おいしい給食を
お届けします。



○職員数
栄養教諭・・・1人
調理員・・・21人

○給食数
嵐南小学校 第一中学校
総食数・・・約 1,360食

保護者の皆様へ
当学園北側駐車場は給食業者の車両が、
7時から16時30分頃まで出入りしますので
ご注意ください。

* 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。

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



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。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良いでしょう。栄養面では、血液の流れをよくするDHAやEPAが豊富です。



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

	月	火	水	木	金
こんなで	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)	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。	今月の予定 嵐南小学校 11日(月) 2～6年 開始 12日(火) 1年 開始 第一中学校 8日(金) 2・3年 開始 11日(月) 1年 開始 25日(月) 給食なし		8 中学2・3年開始 ごまあえ 牛乳 ししゃもフリッター2ひき ごはん じゃがいものそぼろに
	エネルギー 小 632 kcal 中 842 kcal たんぱく質 小 20.5～31.6g 中 27.4～42.1g えんぷん 小 2 g未満 中 2.5 g未満 あかみどり 体を成長させるもとになる食品 き 体のちようしをととのえる食品 体をうごかすエネルギーのもとになる食品				

★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。





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。

食器や食缶の配置は、上(床)には置かないでね。
道具を上手に使用して、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。

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。

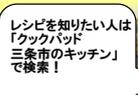
	月	火	水	木	金		
こんだて	11 中学1年・小学2~6年開始 ごもくはるさめいため しゅうまい2こ 牛乳	12 小学1年開始 やさいのあえもの とりのからあげ 牛乳	13 ゆかりあえ シャキシャキそぼろどんぐり 牛乳	14 ごもくきんぴら さばのみそに 牛乳	15 いちごゼリー ひじきとだいずのサラダ 牛乳		
	ごはん みそワンタン スープ	わかめごはん はなふのすましじる	ごはん もずくじる	ごはん さつまじる	むぎごはん ポークカレー		
	エネルギー たんぱく質 えんぶん	小 590 kcal 中 729 kcal 小 22.9 g 中 28.2 g	小 651 kcal 中 767 kcal 小 26.4 g 中 30.6 g	小 612 kcal 中 721 kcal 小 26.4 g 中 30.4 g	小 634 kcal 中 756 kcal 小 24.2 g 中 28.2 g	小 659 kcal 中 851 kcal 小 21 g 中 28.5 g	
	あか	みどり	き	あか	みどり	き	
	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん		
こんだて	18 はるいろサラダ さわらのさいきょうやき 牛乳 食育の日	19 じゃがチーズ ハンバーグのケチャップソースかけ 牛乳	20 なつとうのごさいあえ メンチカツ ショア	21 ひじきのごもくに たまごやき 牛乳	22 おかかあえ いかのかりんあげ 牛乳		
	ごはん はるののっぺいじる	こむぎ コッペパン キャベツの スープ	ごはん けんちんじる	ごはん だいごんの みそじる	さんさいおこわ ふうごはん とんじる		
	エネルギー たんぱく質 えんぶん	小 585 kcal 中 702 kcal 小 24.9 g 中 30 g	小 648 kcal 中 717 kcal 小 30.9 g 中 35 g	小 638 kcal 中 763 kcal 小 26.2 g 中 30.8 g	小 569 kcal 中 703 kcal 小 22.5 g 中 26.6 g	小 604 kcal 中 705 kcal 小 29.7 g 中 33.3 g	
	あか	みどり	き	あか	みどり	き	
	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん		
こんだて	25 中学なし ごまあえ ししゃもフリッター2ひき 牛乳	26 かいそうサラダ オムレツケチャップソース 牛乳	27 かんきつくだもの ポテとひよこまめのサラダ 牛乳	28 こんにゃくサラダ あつあげのキムチいため 牛乳	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、刻んだくろみを入れるのが、この地域の特徴です。給食では22日に季節の山菜を入れて作ります。		
	ごはん じゃがいものそぼろに	コーンライス クリーム スープ	こめこめん ミートソース	ごはん ちゅうかたまごスープ			
	エネルギー たんぱく質 えんぶん	小 738 kcal 中 - kcal 小 26.9 g 中 - g	小 673 kcal 中 777 kcal 小 25 g 中 28.2 g	小 739 kcal 中 912 kcal 小 29.2 g 中 35.3 g		小 604 kcal 中 715 kcal 小 24.8 g 中 28.7 g	
	あか	みどり	き	あか		みどり	き
	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん		ごはん	

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。

★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。



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！