



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！

嵐南学校給食共同調理場

- 職員数
栄養士・・・1人
調理士・・・11人

- 食数
西鶴田小・・・約210食
月岡小・・・約350食
本成寺中・・・約330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な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。

給食のこはんは、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



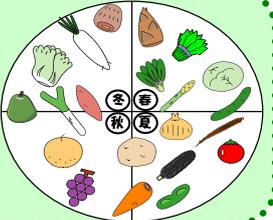
給食費

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。



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。



	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)月岡小 2~6年開始 9日(火)本成寺中 2、3年開始 10日(水)西鶴田小開始 本成寺中1年開始 11日(木)~15日(月) 本成寺中3年なし 15日(月)月岡小1年開始 22日(月)西鶴田小なし 本成寺中なし		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週の水曜日は小学校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。	
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2.0g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				
こんだて	8 8月 ごまつなサラダ ハンバーグケチャップソース ごはん はるキャベツのポトフ	9 9月 おからサラダ しろみざかなのごまだれかけ ごはん なめこのみそしる	10 10月 ごぼうのきんぴら たまごやき チーズ ゆかりごはん こじる	11 11月 のりずあえ さばのしおやき ごはん とん汁	12 12月 かんきつくだもの うめじょサラダ 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	小:なし 中:ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	
エネルギー	小 701 kcal 中 - kcal	小 671 kcal 中 796 kcal	小 546 kcal 中 799 kcal	小 647 kcal 中 768 kcal	小 560 kcal 中 688 kcal
たんぱく質	小 25.1 g 中 - g	小 22.7 g 中 26.4 g	小 23.4 g 中 34.6 g	小 26.2 g 中 30.9 g	小 18.2 g 中 22 g
塩分	小 3 g 中 - g	小 2.1 g 中 3.4 g	小 3.2 g 中 3.9 g	小 2.9 g 中 3.3 g	小 2.5 g 中 3.4 g
あかみどり	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく だいたず ハム ウィナー	ぎゅうにゅう たら おから ハム わかめ とうふ みそ	卵 卵 卵 たまご ぶたにく だいたず なまあげ うちまめ みそ チーズ	のり ぶたにく とうふ みそ	ぶたにく だいたず ツナ ちりめんじゃこ
き	ごまつな にんじん もやし セロリ たまねぎ キャベツ	キャベツ たまねぎ にんじん コーン なめこ だいこん ごまつな ねぎ	ゆかり たけのこ にんじん ごぼう つきこん いんげん ねぎ しいたけ だいこん ごまつな	ごまつな もやし だいこん にんじん ごぼう つきこん ねぎ	にんじん たまねぎ しょうが にんにく りんご キャベツ ごまつな うめ かんきつくだもの むぎごはん じゃがいも あぶら カレールウ さとう
	ごはん あぶら さとう かたくりこ じゃがいも	ごはん かたくりこ あぶら ごま さとう ノンエッグマヨネーズ	ごはん あぶら さとう じゃがいも	ごはん じゃがいも	

今月の三条産品

だいず
キャベツ
こめ
ほうれんそう
ごまつな
ぶたにく

給食のお米は三条産コシヒカリの「七分つき米」を使用しています。

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](#) からご覧になれます。



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みじたくをととのえよう

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、目に見えない菌で汚れているよ！食器などはきれいにふいた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 こしきあえ とりにくのからあげ おいおいデザート ちらしずし はなふのすましじる 入学進学お祝い献立	16 もやしちゅうかサラダ ぎょうざ2こ わかめごはん はるさめスープ	17 なっとうあえ かれいのたつたあげ 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 さわらのてりやき ミルクゼリー ごはん くるまふのたまごとしじ 旬を食べよう・食育の日献立
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	
エネルギー	小 744 kcal 中 864 kcal	小 577 kcal 中 691 kcal	小 673 kcal 中 797 kcal	小 645 kcal 中 759 kcal	小 558 kcal 中 682 kcal
たんぱく質	小 25.4 g 中 29.2 g	小 19.3 g 中 22.3 g	小 28.3 g 中 33.2 g	小 30.1 g 中 35 g	小 25.2 g 中 30.8 g
塩分	小 3.3 g 中 3.8 g	小 3.1 g 中 3.8 g	小 1.9 g 中 2.3 g	小 2 g 中 2.2 g	小 2.2 g 中 2.6 g
あか	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ たまご わかめ とうふ とうにゅう	ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく とりにく だいず とうふ	ぎゅうにゅう わかめ 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 みそ ツナ ぶたにく なまあげ	さわら とりにく たまご ぎゅうにゅう
みどり	れんこん にんじん たけのこ こまつな もやし しめじ ねぎ しらたき きぬさや いちご	キャベツ もやし にんじん きゅうり えのきたけ ねぎ こまつな	にんじんのざわな しそのみ たくあん だいこん ねぎ	きりぼしだいこん キャベツ にんじん こまつな たまねぎ しらたき 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 つきこん しいたけ いんげん たけのこ
き	ごはん さとう かたくりこ あぶら はなふ こめこ	ごはん こむぎこ あぶら ごま さとう はるさめ	ごはん かたくりこ あぶら ごま じゃがいも	ごはん さとう あぶら じゃがいも	ごはん さとう あぶら せりー
こんだて	22 なのはなあえ 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 キャベツのこんぶづけ ぶたにくのしょうがいため かんきつくだもの ごはん とりごぼうじる 減塩の日献立	24 パンサンヌー しゅうまい2こ ヨーグルト ごはん マーボーどうふ	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	小:なし 中:ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	
エネルギー	小 652 kcal 中 - kcal	小 598 kcal 中 701 kcal	小 623 kcal 中 957 kcal	小 609 kcal 中 723 kcal	小 625 kcal 中 768 kcal
たんぱく質	小 23.4 g 中 - g	小 25.7 g 中 29.7 g	小 22.7 g 中 35.9 g	小 21.5 g 中 25 g	小 19.5 g 中 23.6 g
塩分	小 2.7 g 中 - g	小 1.8 g 中 2.1 g	小 2.3 g 中 3 g	小 1.8 g 中 2.1 g	小 3.2 g 中 3.8 g
あか	ぎゅうにゅう ししゃも たまご もずく とうふ みそ あさり かつおぶし	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ こんぶ とりにく とうふ	卵ぎゅうにゅう ぶたにく ハム とうふ みそ ヨーグルト	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 ハム ベーコン ぎゅうにゅう
みどり	ねぎ キャベツ こまつな にんじん だいこん えのきたけ しょうが	しょうが たけのこ たまねぎ いんげん キャベツ きゅうり にんじん ごぼう かんきつくだもの	たまねぎ にんじん もやし キャベツ ねぎ たけのこ しいたけ にら にんにく しょうが	うめ キャベツ こまつな コーン にんじん わらび なめこ えのきたけ ふき だいこん ねぎ	コーン パセリ キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ プロックロー マッシュルーム
き	ごはん かたくりこ あぶら さとう じゃがいも	ごはん あぶら さとう かたくりこ	ごはん こむぎこ はるさめ ごまあぶら ごま さとう かたくりこ	ごはん さとう ごま	ごはん かたくりこ あぶら マーマレード じゃがいも パター ホワイトルウ

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 からご覧になれます。