



## 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。

### 嵐南学校給食共同調理場

- 職員数  
栄養教諭・・・2人  
調理員・・・18人
- 給食受配校（7校）  
西鱈田小学校 本成寺中学校  
月岡小学校 第四中学校  
井栗小学校  
旭小学校  
保内小学校
- 給食数・・・約 1,500食

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。

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\* \*毎月19日は食育の日献立です\*

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。

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



### さわら! 旬のおさかな通信 今月は「さわら」

さわらは漢字で「鱈」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うれいでしょう。栄養面では、血液の流れをよくするDHAやEPAが豊富です。



### 今月の予定

#### 給食開始日

- 6日(水) 本成寺中2~3年
- 7日(木) 月岡小2~6年  
第四中2~3年
- 8日(金) 西鱈田小2~6年  
井栗小1~6年  
旭小2~6年  
保内小2~6年  
中学1年
- 11日(月) 旭小1年  
保内小1年
- 13日(水) 西鱈田小1年  
月岡小1年

#### その他の予定

- 18日(月) 第四中なし
- 25日(月) 井栗小なし
- 28日(木) 本成寺中なし



| 月   | 火  | 水   | 木  | 金   |
|---|--|---|--|---|
| <b>お知らせ</b><br>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。<br>   | <b>基準</b><br>副菜(ふくさい) 主菜(しゅさい)<br>主食(しゅしよく) 副菜(ふくさい)   | <b>6</b><br>ごまあえ 牛乳<br>ウィナーとチーズのはるまき<br>ごはん じゃがいものそぼろに  | <b>7</b><br>だいコーンサラダ 牛乳<br>しろみぎかなのなんぼんづけ<br>ごはん わかめのみそしる | <b>8</b><br>どうにゅういちごパンナコッタ 牛乳<br>ひじきとだいのサラダ<br>むぎごはん ポークカレー |
|   | 小 632 kcal 中 842 kcal  | 小 - kcal 中 900 kcal   | 小 636 kcal 中 754 kcal                                    | 小 671 kcal 中 791 kcal                                       |
|   | 小 265-316 g 中 274-421 g  | 小 - g 中 32.2 g  | 小 23.7 g 中 27.6 g  | 小 23.7 g 中 27.5 g   |
|   | 小 2 g未満 中 2.5 g未満  | 小 - g 中 3.2 g   | 小 2 g 中 2.2 g  | 小 2.5 g 中 3.3 g   |
| <b>体を成長させるものになる食品</b><br>ぎゅうにゅう ウィナー チーズ<br>ぶたにく かまぼこ<br><b>体のちようしをととのえる食品</b><br>ほうれんそう もやし きやべつ<br>にんじん たまねぎ だいのこ<br>ほししいたけ いんげん しそのは<br>こめ はるまきのかわ あぶら ごま<br><b>体をうごかすエネルギーのものになる食品</b><br>さとう じゃがいも かたくりこ | ぎゅうにゅう わかめ メルルーサ<br>ハム どうふ みそ あぶらあげ<br>たまねぎ ビーマン だいのこ<br>にんじん ほうれんそう<br>どうもろこし ねぎ<br>こめ あぶら さとう<br>じゃがいも | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>ひじき ハム<br>にんじん たまねぎ<br>きゅうり きやべつ<br>しょうが にんにく りんご<br>こめ むぎ あぶら じゃがいも<br>カレールウ さとう デザート |  |   |

★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と洗い、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。

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。

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<br>はるさめのちゅうかいため 牛乳<br>だれつきチキンカツ            | 12<br>ツナサラダ 牛乳<br>ウインナーケチャップソース<br>中学生のみチーズ         | 13<br>たくあんあえ 牛乳<br>スタミナどんのぐ                                  | 14<br>ごもくきんぴら 牛乳<br>ぎんヒラスのしょうがやき                       | 15<br>おかかあえ 牛乳<br>エビフライ  |
| ごはん   | ごはん   | ごはん   | ごはん  | ごはん  | ごはん  |
| おかず   | あおなのみそしる                                      | さんじょうごむぎいり ヨツペパン<br>とうにゅう クリームスープ                   | むぎごはん<br>もずくスープ  | なめこのみそしる   | いちごタルト<br>さんさいおこわふうごはん<br>すましじる                                    |
| エネルギー | 小 704 kcal 中 839 kcal                         | 小 615 kcal 中 805 kcal                               | 小 550 kcal 中 656 kcal  | 小 581 kcal 中 684 kcal                                  | 小 640 kcal 中 724 kcal  |
| たんぱく質 | 小 36.4 g 中 43.6 g                             | 小 23.2 g 中 30.4 g                                   | 小 24.8 g 中 29 g  | 小 27.6 g 中 32 g  | 小 21.7 g 中 24.9 g  |
| えんぶん  | 小 2.5 g 中 3 g                                 | 小 3.4 g 中 4 g                                       | 小 2.6 g 中 3.1 g  | 小 1.8 g 中 2 g  | 小 2.8 g 中 3.4 g  |
| あか    | ぎゅうにゅう チキンカツ<br>あぶらあげ とうふ みそ                  | ぎゅうにゅう ウインナー ツナ<br>ベーコン とうにゅう 中学生のみチーズ              | ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ<br>もずく                                       | ぎゅうにゅう ぎんヒラス さつまあげ<br>ぶたにく とうふ みそ                      | ぎゅうにゅう かつおぶし かまぼこ<br>わかめ とうふ エビフライ                                 |
| みどり   | にんじん もやし いら こまつな<br>だいこん ねぎ<br>ごぼう しょうが       | きゃべつ こまつな にんじん<br>たまねぎ しめじ<br>ブロッコリー                | にんじん たまねぎ もやし<br>ピーマン きゃべつ きゅうり こまつな<br>だいこん えのきだけ しょうが にんにく | ごぼう にんじん いんげん<br>なめこ だいこん<br>こまつな ねぎ                   | ほうれんそう もやし にんじん<br>とうもろこし えのきだけ<br>きぬさや さんさい                       |
| き     | こめ あぶら さとう はるさめ<br>ごまあぶら かたくり                 | パン さとう あぶら<br>じゃがいも ホワイトルウ                          | こめ あぶら さとう むぎ<br>ごま かたくり                                     | こめ あぶら さとう<br>じゃがいも                                    | こめ もちこめ あぶら<br>デザート  |
| こんだて  | 18<br>なっとうのごさいあえ 牛乳<br>だしまきたまご                | 19<br>はるいろサラダ 牛乳<br>さわらのさいきょうやき                     | 20<br>ひじきのごもくに 牛乳<br>いかのかりんあげ                                | 21<br>ヨーグルト 牛乳<br>かいそうサラダ                              | 22<br>のりずあえ 牛乳<br>ぶたにくとあつあげのキムチいため                                 |
| ごはん   | ごはん   | ごはん   | ごはん  | こめごめん ミートソース   | ごはん  |
| おかず   | とんじる  | はるののつべいじる   | みそけんちんじる   | ちゅうがコーンたまごスープ  |  |
| エネルギー | 小 630 kcal 中 743 kcal                         | 小 603 kcal 中 722 kcal                               | 小 605 kcal 中 715 kcal  | 小 724 kcal 中 844 kcal                                  | 小 582 kcal 中 688 kcal  |
| たんぱく質 | 小 29.8 g 中 34.6 g                             | 小 26.7 g 中 31.3 g                                   | 小 27 g 中 31.2 g  | 小 29.8 g 中 34.6 g                                      | 小 26.6 g 中 30.9 g  |
| えんぶん  | 小 2.6 g 中 3 g                                 | 小 1.9 g 中 2.3 g                                     | 小 2.1 g 中 2.4 g  | 小 3.2 g 中 4 g  | 小 2.7 g 中 2.9 g  |
| あか    | ぎゅうにゅう だしまきたまご なっとう ひじき<br>ぶたにく とうふ みそ        | ぎゅうにゅう さわら ハム<br>とりこにかまぼこ                           | ぎゅうにゅう いか ひじき だいず<br>ぶたにく あぶらあげ みそ                           | ぎゅうにゅう ぶたにく だいず<br>わかめ かまぼこ ヨーグルト                      | ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ ツナ<br>のり とりにく たまご                                 |
| みどり   | にんじん のざわなづけ たくあん<br>だいこん ごぼう<br>ねぎ            | きゃべつ きゅうり にんじん<br>わらび とうもろこし ほししいたけ<br>たけのこ めし きぬさや | にんじん たまねぎ さやいんげん<br>だいこん なめこ<br>ねぎ                           | たまねぎ にんじん セロリ きゃべつ<br>きゅうり マッシュルーム<br>にんにく しょうが トマト    | たまねぎ もやし いら はくさいキムチ<br>こまつな とうもろこし ほししいたけ<br>にんじん ほうれんそう にんにく しょうが |
| き     | こめ ごま じゃがいも                                   | こめ さといも かたくり<br>ノンエッグマヨネーズ                          | こめ さといも さとう<br>ごまあぶら あぶら かたくり                                | こめごめん あぶら ごまあぶら さとう<br>ごま ハヤシルウ ホワイトルウ                 | こめ ごまあぶら かたくり<br>さとう   |
| こんだて  | 25<br>しょうゆフレンチサラダ 牛乳<br>とりにくとくるまふのあげに         | 26<br>さんさいいりきんぴら 牛乳<br>さばのカレーやき                     | 27<br>マカロニサラダ 牛乳<br>チーズオムレツ                                  | 28<br>わかめサラダ 牛乳<br>カレイのねぎソース                           | 郷土料理紹介<br>15日 山菜入り五目おこわ  |
| ごはん   | ごはん   | ごはん   | ごはん  | ごはん  |  |
| おかず   | まめまめじる  | あざりいりみそしる   | コーンライス はるやさいのポトフ   | みそワンタンスープ  |  |
| エネルギー | 小 652 kcal 中 764 kcal                         | 小 629 kcal 中 749 kcal                               | 小 602 kcal 中 694 kcal  | 小 606 kcal 中 718 kcal                                  |  |
| たんぱく質 | 小 27.1 g 中 31.4 g                             | 小 25 g 中 29.3 g                                     | 小 21.9 g 中 25 g  | 小 24.5 g 中 28.5 g                                      |  |
| えんぶん  | 小 2.3 g 中 2.6 g                               | 小 2.5 g 中 2.9 g                                     | 小 2.8 g 中 3.2 g  | 小 2.7 g 中 3.4 g  |  |
| あか    | ぎゅうにゅう とりにく だいず<br>ハム あぶらあげ うちまめ みそ           | ぎゅうにゅう さば さつまあげ とうふ<br>あぶらあげ あざり みそ                 | ぎゅうにゅう チーズオムレツ<br>ハム ウインナー                                   | ぎゅうにゅう カレイ わかめ ハム<br>やきぶた みそ                           |  |
| みどり   | ほうれんそう もやし にんじん<br>こまつな えのきだけ だいこん<br>ねぎ しょうが | さんさい にんじん ごぼう<br>だいこん こまつな<br>ねぎ                    | とうもろこし きゅうり にんじん<br>たまねぎ きゃべつ だいこん<br>セロリ こまつな               | ねぎ きゅうり もやし にんじん<br>えのきだけ メンマ とうもろこし<br>いら チンゲンサイ しょうが |  |
| き     | こめ くるまふ あぶら さとう<br>こめかたくり                     | こめ あぶら さとう<br>ごま                                    | こめ マカロニ じゃがいも<br>ノンエッグマヨネーズ                                  | こめ さとう あぶら ごまあぶら<br>ワンタン                               |  |

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、カラーでご覧になれます。

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!