



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・・・17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。

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 * * 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

* 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

給食開始日

- 7日(金) 月岡小2～6年 第四中2～3年
- 10日(月) 西鱈田小2～6年 井栗小2～6年 旭小2～6年 保内小2～6年 本成寺中 第四中1年
- 11日(火) 旭小1年 保内小1年 井栗小1年
- 12日(水) 井栗小1年
- 13日(木) 西鱈田小1年 月岡小1年

その他の予定

- 17日(月) 第四中なし
- 24日(月) 井栗小なし

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



月	火	水	木	金
<p>食事のマナーを守って、楽しい給食の時間にしよう</p> <p>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。</p>	<p>食器は正しい位置に置こう。</p>	<p>姿勢よく座り、食器を持って食べよう。</p>	<p>途中で勝手に席を立つことはやめよう。</p>	<p>自分が決めた分量は、残さず食べよう。</p>
<p>基準</p> <p>副菜(ふくさい) 牛乳 主菜(しゅさい) (きゅうにゅう)</p> <p>主食(しゅしよく) 副菜(ふくさい)</p>	<p>7</p> <p>いそツナサラダ 牛乳 チリコンカーネ *おまかせはんにのせてたべよう</p> <p>むぎごはん はるさめスープ</p>	<p>小 635 kcal 中 847 kcal</p> <p>小 206-318 g 中 219-424 g</p> <p>小 2 g未満 中 2.5 g未満</p>	<p>小 561 kcal 中 710 kcal</p> <p>小 23.1 g 中 30.1 g</p> <p>小 2.4 g 中 2.7 g</p>	<p>体の成長させるものになる食品</p> <p>ぎゅうにゅう ふたひきにく たいす ツナのり いとままぼこ</p>
<p>体のちようしをとのえる食品</p> <p>たまねぎ にんじん しょうが にんにく こまつな もやし きぬさや えのきたけ</p>	<p>体をうごかすエネルギーのものになる食品</p> <p>こめ むぎ あぶら はるさめ</p>			

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。





衛生的な配ぜん



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、楽しい食事にするためには、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。

全 員

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。

手洗いのポイント

ゆびの間、手の甲、手首、つめ

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ましょ。

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、まとめましょ。

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。

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。

郷土料理紹介

14日 山菜おこわ風ごはん

レシビを知りたい人は「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、刻んだくみをに入れるのが、この地域の特徴です。給食では、くみを入れずに季節の山菜ともち米を入れたおこわ風のごはんを提供します。

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 こんにやくサラダ ぶたにくのしょうがいため ごはん あさりじる	11 チキンサラダ えびたけのフライ ごじんようソース さんじょうこむぎいりしよくパン ほうれんそうとかぶのスープ	12 おからサラダ だしまきたまご わかめごはん けんちんじる	13 ゆかりあえ メバルのレモンソース ごはん ごもくみそをぼろじる	14 かいそうサラダ とりにくのてりやき アイスクリーム さんざいおこわふうごはん つみれじる
エネルギー	小 562 kcal 中 708 kcal	小 559 kcal 中 710 kcal	小 567 kcal 中 711 kcal	小 597 kcal 中 721 kcal	小 718 kcal 中 838 kcal
たんぱくしつ	小 23.6 g 中 28.8 g	小 25.9 g 中 32.4 g	小 22.5 g 中 27.2 g	小 23.3 g 中 27.7 g	小 31.8 g 中 36.7 g
えんぶん	小 2.2 g 中 2.6 g	小 2.8 g 中 3.1 g	小 2.8 g 中 3.1 g	小 2.1 g 中 2.5 g	小 2.9 g 中 3.3 g
あか	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ いとかもまほこ あさり	ぎゅうにゅう えび とりにく どうふ	ぎゅうにゅう わかめ たまご おから ツナ あつあげ	ぎゅうにゅう メバル とりひきにく みそ	ぎゅうにゅう とりにく わかめ いとかもまほこ さつすみれ
みどり	たまねぎ もやし ピーマン しょうが きゅうり にんじん はくさい ごぼう しめじ	たけのこ キャベツ きゅうり にんじん ほうれんそう たまねぎ かぶ きくらげ	キャベツ にんじん たまねぎ だいこん ごぼう ねぎ なめこ	キャベツ きゅうり にんじん もやし たまねぎ なら ほししいたけ しょうが にんにく	わらび キャベツ だいこん にんじん ねぎ こまつな えのきたけ
き	こめ さとう かたくりこ あぶら ごま	こむぎしよくパン パンこ あぶら	こめ ノンエッグマヨネーズ	こめ かたくりこ あぶら さとう	こめ もちこめ さとう ごまあぶら
こんだて	17 かんきつくだもの ひじきのサラダ むぎごはん ポークカレー	18 なつとうのごさいあえ いかのかりんあげ ごはん もずくじる	19 ごぼうとにんじんのシランリ さわらのみそづけやき ごはん なめこのすましじる	20 しそのみあえ とりにくとアズパラのみそいため ごはん かぶのみそじる	21 だいずサラダ ぎょうぎ ごはん ジャージャーめんスープ
エネルギー	小 702 kcal 中 794 kcal	小 650 kcal 中 759 kcal	小 549 kcal 中 709 kcal	小 590 kcal 中 752 kcal	小 657 kcal 中 763 kcal
たんぱくしつ	小 25.2 g 中 28.4 g	小 27.4 g 中 29.9 g	小 24.2 g 中 27.9 g	小 22.8 g 中 27.3 g	小 31.8 g 中 36.7 g
えんぶん	小 2.9 g 中 3.3 g	小 2.4 g 中 2.8 g	小 1.7 g 中 2 g	小 1.6 g 中 1.9 g	小 2.9 g 中 3.2 g
あか	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ひじき ツナ	ぎゅうにゅう いか なつとう ひじき もずく みそ	ぎゅうにゅう さわら みそ とりひきにく どうふ	ぎゅうにゅう とりにく みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう とりひきにく ぶたひきにく みそ だいず ツナ
みどり	たまねぎ にんじん しょうが にんにく もやし こまつな かんきつくだもの	しょうが だいこん にんじん たくあん のぎわなづけ たまねぎ えのきたけ こまつな	にんじん ごぼう なめこ はくさい えのきたけ みつば	たまねぎ あかピーマン アズパラス しょうが キャベツ きゅうり にんじん しそのみつけ こまつな かぶ えのきたけ	たまねぎ にんじん もやし ねぎ ほししいたけ いんげん しょうが にんにく キャベツ こまつな
き	こめ むぎ じゃがいも こむぎこ あぶら さとう	こめ かたくりこ こめ あぶら ごま	こめ さとう あぶら	こめ かたくりこ こめ あぶら さとう ごま	こめこめん あぶら さとう かたくりこ ごま
こんだて	24 ナムル とりにくのしおからあげ ごはん ポテトスープ	25 かふうあえ あつあげのにくみそいため ごはん ちゅうがコーンスープ	26 ほうれんそうサラダ トマトオムレツ カレーピラフ はるやさいのポトフ	27 うめマヨネーズあえ とうふハンバーグ・あんかけ ごはん わかめじる	28 おかかあえ タレつきプリフライ むぎごはん ゆばのすましじる
エネルギー	小 694 kcal 中 789 kcal	小 599 kcal 中 732 kcal	小 607 kcal 中 752 kcal	小 626 kcal 中 717 kcal	小 732 kcal 中 811 kcal
たんぱくしつ	小 24.7 g 中 28.1 g	小 23.2 g 中 27.4 g	小 24.3 g 中 28.9 g	小 25.1 g 中 28.5 g	小 32.5 g 中 37.8 g
えんぶん	小 1.9 g 中 2.3 g	小 2.2 g 中 2.6 g	小 2.2 g 中 2.6 g	小 2.3 g 中 2.7 g	小 2.3 g 中 2.6 g
あか	ぎゅうにゅう とりにく いたかもまほこ ピーマン	ぎゅうにゅう あつあげ とりひきにく みそ たまご	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく	ぎゅうにゅう とうふハンバーグ ツナ わかめ うちまめ みそ	ぎゅうにゅう ぶり かつおぶし ゆば かもまほ
みどり	もやし きゅうり にんじん たまねぎ コーン パセリ	たまねぎ あかピーマン ほししいたけ たけのこ いんげん しょうが にんにく キャベツ きゅうり にんじん ほうれんそう えのきたけ コーン	トマト ほうれんそう もやし コーン キャベツ たまねぎ にんじん かぶ セロリ いんげん	しめじ こめ さとう かたくりこ ノンエッグマヨネーズ	ほうれんそう もやし にんじん だいこん こまつな ねぎ ほししいたけ
き	こめ かたくりこ あぶら さとう じゃがいも	こめ ごまあぶら さとう かたくりこ	こめ ごまあぶら じゃがいも	こめ さとう かたくりこ ノンエッグマヨネーズ	こめ むぎ こむぎこ パンこ あぶら 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。