



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！

嵐南小学校調理場

- 職員数
栄養教諭・・・1人
調理士・・・20人
- 食数
嵐南小学校・・・約930食
第一中学校・・・約500食
- 総食数 約 1430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。
給食のごはんは、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) 	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。	今月の予定 【小学校】 9日(火)・・・2～6年生給食開始 11日(木)・・・1年生給食開始 20日(土)・・・給食あり 【中学校】 9日(火)・・・2～3年生給食開始 10日(水)・・・1年生給食開始 3年生給食なし 12日(金)・・・3年生給食なし 15日(月)・・・3年生給食なし 20日(土)・・・給食あり	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。	今月の三条産品 だいず、キャベツ、こめ、ほうれんそう、こまつな、ぶたにく	今月の三条産品 だいず、キャベツ、こめ、ほうれんそう、こまつな、ぶたにく
	始業式 	9 こまつなのうめマヨサラダ しろみさかなのレモンソースかけ 	10 じゃがチーズ ハンバーグケチャップソースかけ 	11 のりずあえ とりにくのからあげ 	12 かんきつくだもの だいずのサラダ チーズ
	ぎゅうにゅう 小 658 kcal 中 778 kcal 小 27.2 g 中 32.2 g 小 2.1 g 中 2.6 g	中学のみぎゅうにゅう 小 595 kcal 中 888 kcal 小 19.4 g 中 31.5 g 小 2.4 g 中 3.2 g	ぎゅうにゅう 小 609 kcal 中 723 kcal 小 26.3 g 中 30.6 g 小 2.9 g 中 3.3 g	ぎゅうにゅう 小 621 kcal 中 766 kcal 小 19.2 g 中 23.7 g 小 2.7 g 中 3.6 g	
	ほき ハム ぶたにく とうふ みそ ぎゅうにゅう	ぶたにく とりにく チーズ ベーコン ウィナー 中のみぎゅうにゅう	とりにく ツナ のり なたわかめ とうふ ぎゅうにゅう	ぶたにく だいず ハム チーズ	
	きゃべつ こまつな にんじん とうもろこし だいこん ごぼう ねぎ うめペースト こんにやく	たまねぎ とうもろこし きゃべつ こまつな にんじん しめじ	ほうれんそう もやし にんじん こまつな えのきたけ ねぎ しらたき	にんじん たまねぎ きゃべつ きゅうり とうもろこし かんきつくだもの	
こめ あぶら さとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	こめ さとう じゃがいも マカロニ	こめ さとう かたくりこ あぶら はなふ	こめ さとう あぶら じゃがいも むぎ		

★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 1め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、目に見えないキンで汚れているよ！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

✕ (Bad posture)

○ (Good posture)

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しずんでいるので、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

○ (Appropriate conversation)

✕ (Inappropriate conversation)

⑨ 食べ物を口に入れたまましゃべらない

✕ (Talking with food in mouth)

	月	火	水	木	金
こんだて	15 きりぼしだいこんあえ あつやきたまご ちりめんふりかけ ごはん にくじゃが	16 はるきやべつのごんがえ とりにくのごまソースかけ 進級・入学おいわけレープ ゆかりごはん もずくじる	17 なっとうあえ かれのいのおろしソースかけ ごはん とうふのみそしる	18 ごまつなとはるさめのあますあえ あつあげのプルコギふう ごはん ちゅうかコーンスープ	19 あおなのツナあえ さわらのさいきょうやき ミルクゼリ ごはん くるまふのたまごじ
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	旬を食べよう・食育の日献立
エネルギー	小 740 kcal 中 872 kcal	小 735 kcal 中 844 kcal	小 700 kcal 中 845 kcal	小 659 kcal 中 779 kcal	小 598 kcal 中 727 kcal
たんぱく質	小 32 g 中 37.2 g	小 26.9 g 中 30.1 g	小 29.8 g 中 35.6 g	小 26.7 g 中 31.2 g	小 29.4 g 中 35.4 g
塩分	小 2.6 g 中 2.9 g	小 2.5 g 中 3 g	小 2.5 g 中 3 g	小 2.3 g 中 2.7 g	小 1.9 g 中 2 g
あか	たまご ツナ ぶたにく ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	とりにく もずく あぶらあげ とうふ こんぶ みそ ぎゅうにゅう	かれのい なっとう とうふ あぶらあげ わかめ みそ ぎゅうにゅう	ぶたにく なまあげ かまぼこ とうふ ぎゅうにゅう	さわら ツナ とりにく たまご ミルクゼリ
みどり	きりぼしだいこん ほうれんそう にんじん とうもろこし たまねぎ しいたけ さやいんげん しらたき	きやべつ きゅうり にんじん たくあん ねぎ ごまつな えのきたけ	だいこん にんじん のざわな しそのみ たくあん えのきたけ ねぎ	たまねぎ ピーマン ごまつな にんじん とうもろこし しめじ ほうれんそう	ごまつな もやし にんじん たまねぎ ごぼう しいたけ さやえんどう しらたき
き	こめ さとう あぶら じゃがいも アーモンド	こめ ごま さとう かたくり じゃがいも	こめ あぶら さとう じゃがいも	こめ ごまあぶら さとう ごま かたくり はるさめ	こめ さとう ごま くるまふ じゃがいも あぶら
こんだて	20 (土) 小・中 学習参観日 かんきつくだもの コーンとわかめのサラダ ジョア(いちご) むぎごはん キーマカレー	23 アーモンドあえ いわしのうめに ごはん ごじる 減塩の日献立	24 ごまあえ くるまふとしたポークのあげに ヨーグルト ごはん かきたまじる	25 ごもくきんびら いかのみそづけやき ごはん とうふのくずに	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	中学のみぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	
エネルギー	小 669 kcal 中 798 kcal	小 659 kcal 中 783 kcal	小 609 kcal 中 884 kcal	小 650 kcal 中 767 kcal	小 686 kcal 中 822 kcal
たんぱく質	小 22.3 g 中 26.1 g	小 25.9 g 中 30.6 g	小 23.7 g 中 35.4 g	小 32.3 g 中 37.5 g	小 23.8 g 中 28.6 g
塩分	小 2.7 g 中 3.1 g	小 2.1 g 中 2.5 g	小 2.3 g 中 3 g	小 2.5 g 中 2.9 g	小 2.8 g 中 3.6 g
あか	ぶたにく とりにく だいず わかめ ジョア	いわし なまあげ だいずペースト みそ ぎゅうにゅう	ぶたにく かまぼこ とうふ わかめ たまご ヨーグルト 中のみぎゅうにゅう	いか みそ さやいんげん ぎつまあげ ぶたにく とうふ ぎゅうにゅう	とりにく ひじき だいず ツナ ベーコン チーズ ぎゅうにゅう なまクリーム
みどり	たまねぎ にんじん セロリ マッシュルーム ごまつな きやべつ とうもろこし かんきつくだもの	ほうれんそう きやべつ にんじん とうもろこし だいこん ごぼう さやえんどう ねぎ しめじ	きやべつ ほうれんそう にんじん たまねぎ	ごぼう にんじん ほうさい えのきたけ しめじ ごまつな たけのこ しいたけ つきこんにやく	とうもろこし きゅうり きやべつ にんじん たまねぎ しめじ プロccoli
き	こめ むぎ あぶら さとう	こめ アーモンド さとう じゃがいも	こめ かたくりに くるまふ あぶら さとう ごま	こめ あぶら さとう かたくりに	こめ かたくりに あぶら さとう じゃがいも バター

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。