



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。

嵐南小学校調理場

嵐南小学校調理場は、嵐南小学校1階にあります。嵐南小学校と第一中学校の給食、約1,350食を作っています。

【職員】23名
場長(嵐南小学校長兼務) 1名
栄養教諭 1名
調理員(株)オーシャンシステム 21名

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

- 7日(金) 中2～3年 給食開始
- 10日(月) 小2～6年 給食開始
中1年 給食開始
- 11日(火) 小1年 給食開始
- 24日(月) 中学なし

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



食事のマナーを守って、楽しい給食の時間にしよう

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。



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。



自分が決めた分量は、残さず食べよう。

基準

副菜(ふくさい) 牛乳
主菜(しゅさい)

小	中
635 kcal	847 kcal
206-318 g	215-424 g
2 g未満	2.5 g未満

体を成長させるもとになる食品

体のちようしをとのえる食品

体をうごかすエネルギーのもとになる食品

7

のりずあえ 牛乳
ホキのみそマヨやき
レアチーズいちご

小	中
- kcal	688 kcal
- g	27.2 g
- g	2.8 g

ぎゅうにゅう ホキ みそ ツナ のり ぶたにく レアチーズいちご コーン ほうれんそう キャベツ

にんじん ごぼう えのきだけ ねぎ しいたけ

ごはん ソンエッグマヨネーズ はるさめ

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。



衛生的な配せん



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、楽しい食事をするためには、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、きっておきましょう。

マスク

鼻と口をしっかりとおいましょ。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しましょ。長い髪は、まとめましょ。

★体の具合の悪い人は、先生にいつ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る。

郷土料理紹介

20日 山菜入り 五目おこわ

五目おこわは、お祝い事や祭り、節句などによく食べられ、刻んだくるみを入れるのが、この地域の特徴です。給食では、くるみを入れずに季節の山菜を入れて作ります。

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週初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 はるさめのマヨサラダ ヤシニヨムチキン ごはん チンゲンサイとあさりのスープ	11 かんきつくだもの ひじきとだいずのサラダ むぎごはん ポークカレー	12 そくせきづけ シャキシャキそぼろどんぶ *ごはんにのせてたべよう ごはん くるまふとあおなのみそしる	13 ごもくはるさめいため いかのねぎしおやき (中のみ)ごまなしミニフィッシュ ごはん しょうがみそスープ	14 かいそうサラダ たれかつ*ごはんにのせてたべよう おいわいクレープ ごはん なめごとあおなのみそしる
エネルギー	小 707 kcal 中 835 kcal	小 632 kcal 中 788 kcal	小 585 kcal 中 688 kcal	小 567 kcal 中 685 kcal	小 711 kcal 中 905 kcal
たんぱくしつ	小 25.5 g 中 29.7 g	小 21.1 g 中 27.8 g	小 25.1 g 中 28.8 g	小 26.7 g 中 33.1 g	小 23.5 g 中 33.3 g
えんぶん	小 1.6 g 中 1.9 g	小 2.8 g 中 3.2 g	小 2.0 g 中 2.2 g	小 2.2 g 中 2.7 g	小 2.2 g 中 2.8 g
あか	ぎゅうにゅう とりにく ハム とうふ あさり	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき だいず ハム	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいず こんぶ みそ	ぎゅうにゅう いか ぶたにく みそ (中のみ)ごまなしミニフィッシュ	ぎゅうにゅう ぶたにく かいそう あぶらあげ みそ
みどり	にんじん きゅうり コーン たまねぎ きくらげ チンゲンサイ しいたけ	にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ コーン かんきつくだもの	きりぼしだいこん たまねぎ だいこん コーン えだまめ きゅうり こまつな キャベツ たくあん にんじん ねぎ	たまねぎ にんじん コーン にら しいたけ こまつな えのきたけ	キャベツ きゅうり にんじん コーン だいこん こまつな なめこ ねぎ
き	ごはん かたくりこ はちみつ あぶら さとう はるさめ ノンエッグマヨネーズ	ごはん むぎ じゃがいも カレーウ あぶら さとう	ごはん さとう あぶら くるまふ	ごはん はるさめ あぶら さとう じゃがいも	ごはん あぶら さとう じゃがいも クレープ
こんだて	17 こまつなとひじきのナムル ぎょうざ2こ ごはん マーボー どうふ	18 コールスローサラダ ハンバーグデミソース さんじょう こむぎいり コッペパン クラム チャウダー	19 ごまずあえ さわらのさいきょうやき ごはん くるまふの たまごとし	20 おひたし あつやきたまご さんさい おこわふう ごはん とんじる	21 だいずのいそに ししゃもフライ ごはん はるやさいの にもの
エネルギー	小 644 kcal 中 747 kcal	小 683 kcal 中 851 kcal	小 611 kcal 中 730 kcal	小 585 kcal 中 707 kcal	小 582 kcal 中 710 kcal
たんぱくしつ	小 25.1 g 中 28.6 g	小 28 g 中 34.4 g	小 26.8 g 中 34.1 g	小 25.3 g 中 29.7 g	小 23.3 g 中 28.5 g
えんぶん	小 2.3 g 中 2.6 g	小 2.2 g 中 2.7 g	小 1.5 g 中 1.8 g	小 2.7 g 中 3.1 g	小 2.1 g 中 2.6 g
あか	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき ハム とうふ みそ	ぎゅうにゅう あさり ベーコン	ぎゅうにゅう さわら ちくわ とりにく たまご	ぎゅうにゅう あぶらあげ たまご ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう ししゃも だいず ひじき とりにく がんもどき
みどり	こまつな きりぼしだいこん きゅうり ねぎ にら しいたけ たまねぎ チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん コーン ブロッコリー マッシュルーム	にんじん とうな キャベツ たまねぎ しいたけ さやいんげん	にんじん わらび みずな やまうど しいたけ もやし こまつな コーン だいこん ごぼう ねぎ	にんじん キャベツ たけのこ たまねぎ さやえんどう
き	ごはん さとう あぶら かたくりこ	パン さとう あぶら じゃがいも パター	ごはん ごま さとう くるまふ じゃがいも	ごはん あぶら さとう じゃがいも	ごはん あぶら じゃがいも さとう
こんだて	24 *むぎごはんにのせてたべよう ナムル ピピンバのぐ レアチーズいちご むぎごはん ちゅうか コーンスープ	25 はるさめとこまつなのあまずあえ ごぼうチキン ごはん はるキャベツの スープ	26 ももいろサラダ さばのトマもそに ごはん けんちんじる	27 こまつなとキャベツのソテー ささみチーズフライ コーンライス ミネストローネ	28 じゃこサラダ ジャンボちくわてん *しるこからめてたべよう こめこめん さんさいじる
エネルギー	小 624 kcal 中 - kcal	小 637 kcal 中 751 kcal	小 613 kcal 中 731 kcal	小 641 kcal 中 762 kcal	小 614 kcal 中 788 kcal
たんぱくしつ	小 23.9 g 中 - g	小 22.6 g 中 25.9 g	小 22.4 g 中 26.2 g	小 26.5 g 中 30.6 g	小 27.7 g 中 35.7 g
えんぶん	小 1.9 g 中 - g	小 1.9 g 中 2.4 g	小 1.6 g 中 2.0 g	小 2.2 g 中 2.5 g	小 2.9 g 中 4.1 g
あか	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン レアチーズいちご	ぎゅうにゅう とりにく ウインナー	ジョア さば ハム とりにく	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ぶたにく しろいんげんまめ ウインナー	ぎゅうにゅう ちくわ とりにく あおのり ちりめんじゃこ わかめ
みどり	ぜんまい しいたけ きりぼしだいこん ほうれんそう にんじん キャベツ コーン たまねぎ きくらげ こまつな	ごぼう えだまめ にんじん こまつな もやし コーン たまねぎ キャベツ マッシュルーム	にんじん キャベツ ほうれんそう コーン ごぼう だいこん ねぎ さやえんどう	こまつな エリンギ たまねぎ セロリ	にんじん たまねぎ やまうど みずな わらび しいたけ きゅうり キャベツ えだまめ
き	ごはん むぎ あぶら さとう	ごはん くるまふ かたくりこ あぶら さとう はるさめ マカロニ	ごはん ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	ごはん あぶら じゃがいも マカロニ さとう	こめこめん かたくりこ 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。
給食だよりは三桑市ホームページの [子育て・教育](#) → [学校](#) → [「学校給食」](#) から、カラーでご覧になれます。