



# 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！

## 栄学校給食共同調理場

- 職員数  
栄養士・・・1人  
調理士・・・10人
- 食数・・・930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。

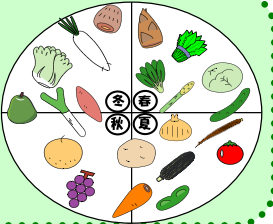
給食のごはんは、三条産のコシヒカリ（特別栽培米）を、胚芽やぬかを少し残した「七分つき米」にて使用しています。「七分つき米」は、現代の食事で不足しがちな鉄分や食物繊維を、精白米よりも多く摂取することができます。

三条産コシヒカリを使用しています



## 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。



## 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。



	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	<b>今月の予定</b> 8日(月) 大面小学校 2~6年生給食開始 9日(火) 栄中央小学校、栄北小学校 2~6年生給食開始 10日(水) 栄中学校 給食開始 栄北小学校1年生給食開始 10日(水)~12日(金) 栄中学校 3年生給食なし 11日(木) 大面小学校1年生給食開始 12日(金) 栄中央小学校1年生給食開始 22日(月) 栄中学校 振替休日		<b>お知らせ</b> 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かまないので、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 26g / 中 34g				
塩分	小基準2.0g以下 / 中2.5g以下				
あかみどり	体を成長させるもとになる食品				
き	体のちよよしをとのえる食品				
	体をうごかすエネルギーのもとになる食品				
こんだて	8 8 こまつなのサラダ ハンバーグ ごはん ポトフ	9 9 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 きんぴらごぼう あつやきたまご チーズ ごはん こじる	11 11 もやしちゅうかサラダ ぎょうざ わかめごはん はるさめスープ	12 12 うめじゃこサラダ かんきつくだもの 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	中のみぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	
エネルギー	小 651 kcal 中 - kcal	小 661 kcal 中 - kcal	小 543 kcal 中 786 kcal	小 572 kcal 中 691 kcal	小 622 kcal 中 753 kcal
たんぱく質	小 26.3 g 中 - g	小 25.2 g 中 - g	小 19.4 g 中 30.2 g	小 18.7 g 中 23 g	小 16.9 g 中 20.4 g
塩分	小 2.8 g 中 - g	小 2.3 g 中 - g	小 2.3 g 中 2.8 g	小 2.9 g 中 3.7 g	小 3.4 g 中 4 g
あかみどり	ぶたにく、とり、ウインナー ぎゅうにゅう たまねぎ、こまつな、もやし、にんじん きやべつ、かぶ、	たら、おから、ハム、とうふ、みそ ぎゅうにゅう にんじん、きやべつ、たまねぎ きゅうり、だいこん、ねぎ こまつな、なめこ	たまご、ぶたにく、あつあげ、うちまめ だいず、チーズ、(中のみぎゅうにゅう) ごぼう、にんじん、だいこん、ねぎ さやいんげん	わかめ、ぶたにく、とり、ベーコン ぎゅうにゅう もやし、きゅうり、にんじん ちんげんさい、ねぎ、えのきたけ たけのこ	ぶたにく、だいず、ちりめんじゃこ ツナ にんじん、たまねぎ、きやべつ きゅうり、うめ かんきつくだもの
き	こめ、じゃがいも、バター あぶら	こめ、ノンエッグマヨネーズ、あぶら かたくり、こま	こめ、ごま、あぶら、さとう	こめ、はるさめ、あぶら、さとう ぎょうざのかわ	こめ、むぎ、じゃがいも、さとう カレールー、あぶら

★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とし、全員で楽しい給食の時間にしましょう。

### ① みたたくをととのえよう

帽子をきちんとかぶろう。



白衣はボタンをしめ、エプロンはひもを結びましょう。

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ょ。

給食当番以外もマスクをしっかりとつけよう。

### ② 食器は正しくならべよう

副菜は  
おくの左



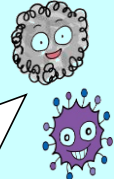
主菜は  
おくの右

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

×



○



### 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



### 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	17	18	19	
	のりずあえ さばのみそやき	ごしきあえ とりのからあげ	なつとうのごさいあえ カレーのやくみソース	きりほしだいごんのサラダ いかのみそやき	あおなごまずあえ さわらのてりやき
	ごはん とんじり	ちらしずし すましじり	ごはん とうふのみそしる	ごはん にくじゃが	ごはん くるまふのたまごじ
	減塩の日献立	入学進級お祝い献立			旬を食べよう・食育の日献立
	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 622 kcal 中 718 kcal	小 651 kcal 中 750 kcal	小 676 kcal 中 784 kcal	小 644 kcal 中 746 kcal	小 572 kcal 中 691 kcal
たんぱく質	小 27.5 g 中 31.5 g	小 25.1 g 中 30.4 g	小 28.6 g 中 32.7 g	小 31.4 g 中 36.4 g	小 24.7 g 中 30 g
塩分	小 2 g 中 2.3 g	小 3 g 中 3.6 g	小 2.6 g 中 3 g	小 2.3 g 中 2.5 g	小 2.1 g 中 2.4 g
あか	さば、とりにく、ぶたにく、とうふ、みそ、のり、ぎゅうにゅう	あぶらあげ、とりにく、いとこまぼこ、たまご、とうふ、ぎゅうにゅう	かれい、なつとう、ひじき、とうふ、わかめ、あぶらあげ、みそ、ぎゅうにゅう	いか、とりにく、ぶたにく、あつあげ、ぎゅうにゅう	さわら、ハム、とりにく、たまご
みどり	こまつな、もやし、にんじん、だいこん、ねぎ、ごぼう	れんこん、たけのこ、かんぴょう、ほうれんそう、きゃべつ、もやし、にんじん、ねぎ、えのきたけ	にんじん、のぎわな、しそのみ、たくあん、だいこん、ねぎ	きりほしだいごん、きゃべつ、にんじん、たまねぎ	もやし、こまつな、にんじん、たまねぎ、ごぼう、たけのこ、ほししいたけ、さやいんげん
き	こめ、じゃがいも	こめ、かたくりこ、こめこ、あぶらさとう、はなふ、クレープ	こめ、あぶら、さとう、ごま	こめ、じゃがいも、さとう、あぶら	こめ、くるまふ、あぶら、さとう、ミルクデザート、ごま
こんだて	22	23	24	25	26
	おひたし ししゃものなんぼんづけ	きゃべつのごんぶづけ ぶたにくのしょうがいため	はるさめサラダ ポークしゅうまい ヨーグルト	ほうれんそうのごまあえ いわしのうめ	ひじきサラダ マーメイドチキン
	ごはん もずくじり	ごはん とりごぼうじり	ごはん マーボーどうふ	ごはん さんさいじり	ごはん クリームシチュー
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	中のみぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	
	エネルギー	小 689 kcal 中 - kcal	小 609 kcal 中 702 kcal	小 591 kcal 中 864 kcal	小 608 kcal 中 707 kcal
たんぱく質	小 26.1 g 中 - g	小 26.7 g 中 30.6 g	小 21.9 g 中 33.6 g	小 24.7 g 中 28.8 g	小 22.2 g 中 26.8 g
塩分	小 2.6 g 中 - g	小 2.2 g 中 2.4 g	小 2.7 g 中 3.5 g	小 2.3 g 中 2.5 g	小 2.2 g 中 2.7 g
あか	ししゃも、もずく、あぶらあげ、とうふ、みそ、ぎゅうにゅう	ぶたにく、みそ、しおこんぶ、とりにく、あつあげ、ぎゅうにゅう	ぶたにく、ハム、とうふ、みそ(中のみ牛乳)	いわし、とりにく、あぶらあげ、とうふ、ぎゅうにゅう	とりにく、ひじき、だいず、チーズ、ぎゅうにゅう、ハム
みどり	たまねぎ、ピーマン、にんじん、ほうれんそう、もやし、とうもろこし、ねぎ、えのきたけ	たまねぎ、たけのこ、さやいんげん、きゃべつ、きゅうり、にんじん、だいこん、ねぎ、ごぼう	もやし、にんじん、きゃべつ、ねぎ、ちんげんさい、たけのこ、にら	ほうれんそう、きゃべつ、にんじん、とうもろこし、たけのこ、わらび、なめこ、だいこん、にんじん	きゃべつ、きゅうり、にんじん、ブロッコリー、たまねぎ
き	こめ、じゃがいも、あぶら、かたくりこ、さとう	こめ、あぶら、かたくりこ、さとう	こめ、はるさめ、あぶら、ごまあぶら、かたくりこ	こめ、ごま、さとう	こめ、マーメイドジャム、バター、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。