



## 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。

### 栄学校給食共同調理場

○職員数  
栄養教諭・・・1人  
調理員・・・10人

○給食受配校（4校）  
栄中央小学校 栄北小学校  
大面小学校 栄中学校

○総食数・・・約 860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\*

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。

### \*毎月19日は食育の日献立です\*

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

こまつな



ぶたにく



ほうれん草



こめ



### 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。



### 今月の予定

#### 給食開始日

- 7日(木) 大面小2～6年生 給食開始
- 8日(金) 栄中央小・栄北小2～6年生、栄中 給食開始
- 11日(月) 大面小・栄北小1年生 給食開始
- 12日(火) 栄中央小1年生 給食開始

#### その他の予定

- 27日(水) 大面小給食なし
- 28日(木) 大面小・栄中央小給食なし

	月	火	水	木	金
<b>こんだて</b> <b>エネルギーたんぱく質えんぷんあかみどりき</b>	<b>きょうわい! 旬のおさかな通信 今月は「さわら」</b>				
	さわらは漢字で「鯖」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良いでしょう。栄養面では、血液の流れをよくするDHAやEPAが豊富です。				
	<b>基準</b> 副菜(ふくさい) 主菜(しゅさい)		<b>7</b> ツナサラダ マカロニグラタン		<b>8</b> かんきつくだもの ひじきとだいずのサラダ
	主食(しゅじょく) 副菜(ふくさい)		ごはん あさりのスープ		むぎごはん ポークカレー
小 632 kcal 中 842 kcal 小 285-318 g 中 274-421 g 小 2 g未満 中 2.5 g未満		小 626 kcal 中 - kcal 小 25.4 g 中 - g 小 2.1 g 中 - g		小 657 kcal 中 782 kcal 小 24.9 g 中 28.6 g 小 2.9 g 中 3.8 g	
<b>体を成長させるもとになる食品</b>		とりこ、チーズ、ツナ、とうふ あさり、ベーコン、ぎゅうにゅう		ぶたにく、ひじき、たいず ぎゅうにゅう	
<b>体のちよよしをととのえる食品</b>		たまねぎ、マッシュルーム		にんじん、たまねぎ、ぶなしめじ きゅうり、キャベツ	
<b>体をうごかすエネルギーのもとになる食品</b>		にんじん、こまつな、キャベツ コーン、だいこん、ぶなしめじ こめ、マカロニ		かんきつくだもの こめ、おむぎ	
		じゃがいも、あぶら		じゃがいも、あぶら、さとう	

★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  
手首

手は石けんでしっかり洗い、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。  
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 ほうれんそうのサラダ ハンバーグケチャップソース ごはん はるキャベツのポトフ	12 おからサラダ とりにくのてりやき わかめごはん すましじる	13 いそかあえ しろみぎかなのごまだれかけ ごはん なめこのみそしる	14 はるさめサラダ やきにくいいため ごはん もずくのスープ	15 かいそうサラダ おいおいデザート こめこめん ミートソース 入学進級お祝い献立
エネルギー	小 618 kcal 中 743 kcal	小 632 kcal 中 750 kcal	小 604 kcal 中 711 kcal	小 572 kcal 中 675 kcal	小 650 kcal 中 774 kcal
たんぱく質	小 25.3 g 中 30.4 g	小 25.6 g 中 29.6 g	小 26.4 g 中 30.7 g	小 24.5 g 中 28.4 g	小 23.1 g 中 26.6 g
えんぶん	小 2.6 g 中 3.1 g	小 2.9 g 中 3.4 g	小 2 g 中 2.2 g	小 2.1 g 中 2.6 g	小 2.7 g 中 3.2 g
あか	ぶたにく、とりにく、ハム ウインナー、ぎゅうにゅう	とりにく、おから、ハム わかめ、とうふ、ぎゅうにゅう	メルルーサ、のり、とうふ、とりにく あぶらあげ、みそ、ぎゅうにゅう	ぶたにく、もずく、とうふ、 ぎゅうにゅう	ぶたにく、とりにく、だいず わかめ、ぎゅうにゅう
みどり	にんじん、ほうれんそう もやし、キャベツ、コーン たまねぎ、セロリ	にんじん、キャベツ、たまねぎ きゅうり、だいこん、ねぎ えのきたけ、まいたけ	にんじん、もやし こまつな、だいこん ねぎ、なめこ	たまねぎ、ピーマン、エリンギ もやし、きゅうり、にんじん コーン、こまつな、えのきたけ	たまねぎ、にんじん、セロリ マッシュルーム、トマト きゅうり、キャベツ、コーン
き	こめ、さとう あぶら、じゃがいも	こめ ノンエッグマヨネーズ	こめ、かたくりこ、あぶら ごま、さとう、じゃがいも	こめ、あぶら、さとう かたくりこ、ごまあぶら、ごま	こめこめん、あぶら さとう、ごまあぶら、デザート
こんだて	18 ごもきんぴら いかりんあげ ごはん まめまめじる	19 はるいろサラダ さわらのゆうあんやき ごはん のつべいじる 食育の日・旬を食べよう献立	20 ごまつナムル あつあげぶたにくのみそいため ごはん たまごわかめのスープ	21 ひじきのごもくに ますのさいきょうやき ごはん みそけんちんじる	22 しょうゆフレンチ とりにくとくるまふのあげに ごはん キャベツのみそしる
エネルギー	小 632 kcal 中 745 kcal	小 593 kcal 中 707 kcal	小 615 kcal 中 726 kcal	小 608 kcal 中 721 kcal	小 668 kcal 中 785 kcal
たんぱく質	小 30.5 g 中 35.3 g	小 25.4 g 中 29.9 g	小 28.2 g 中 32.5 g	小 31 g 中 36.2 g	小 26.2 g 中 30.3 g
えんぶん	小 2.1 g 中 2.3 g	小 1.6 g 中 1.9 g	小 2.3 g 中 2.8 g	小 1.8 g 中 2.2 g	小 2.2 g 中 2.5 g
あか	いか、みそ、ぶたにく、だいず あぶらあげ、ぎゅうにゅう	さわら、とりにく ぎゅうにゅう	あつあげ、ぶたにく、みそ、ハム とうふ、わかめ、たまご、ぎゅうにゅう	ます、みそ、とりにく、だいず、ひじき あぶらあげ、とうふ、ぎゅうにゅう	とりにく、ハム、あぶらあげ だいず、とうふ、みそ、ぎゅうにゅう
みどり	にんじん、ごぼう、いんげん だいこん、はくさい こまつな、ねぎ	にんじん、きゅうり、キャベツ コーン、うめ、たけのこ わらび、きぬさや、ゆず	たまねぎ、ピーマン、コーン にんじん、もやし、こまつな だいこん、えのきたけ	にんじん、たまねぎ だいこん、いんげん ねぎ	ほうれんそう、キャベツ もやし、コーン、にんじん たまねぎ、まいたけ
き	こめ、じゃがいも、かたくりこ あぶら、さとう	こめ、ノンエッグマヨネーズ かたくりこ	こめ、ごまあぶら、さとう かたくりこ	こめ、さとう あぶら	こめ、かたくりこ、くるまふ さとう、あぶら、じゃがいも
こんだて	25 さんさいきんぴら さばのカレーやき ごはん わかめのみそしる	26 コーンサラダ ウインナーケチャップソース こむぎコッパパン はるキャベツのクリームに	27 なつとうのごさいあえ だしまきたまご ごはん とんじる	28 グリーンサラダ ささみチーズフライ ごはん ミネストローネ	郷土料理紹介 山菜入り五目おこわ 五目おこわは赤飯の代わりに、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。
エネルギー	小 635 kcal 中 756 kcal	小 553 kcal 中 677 kcal	小 620 kcal 中 733 kcal	小 657 kcal 中 778 kcal	
たんぱく質	小 24.8 g 中 29.2 g	小 23.4 g 中 28 g	小 26.7 g 中 30.8 g	小 27.8 g 中 31.9 g	
えんぶん	小 1.8 g 中 2.2 g	小 3.2 g 中 3.9 g	小 2.3 g 中 2.7 g	小 2 g 中 2.2 g	
あか	さば、とりにく、わかめ、とうふ みそ、あぶらあげ、ぎゅうにゅう	ウインナー、チーズ とりにく、ぎゅうにゅう	たまご、なつとう、ひじき、みそ ぶたにく、とうふ、ぎゅうにゅう	とりにく、チーズ、だいず ベーコン、ぎゅうにゅう	
みどり	ぜんまい、わらび、にんじん ごぼう、だいこん、ねぎ ぶなしめじ	きゅうり、キャベツ もやし、コーン、にんじん たまねぎ、ぶなしめじ	にんじん、こまつな のぎわな、たくあん ごぼう、だいこん、ねぎ	キャベツ、ブロッコリー たまねぎ、はくさい トマト、セロリ、にんじん	
き	こめ、さとう あぶら、ごま	こむぎコッパパン、さとう あぶら、じゃがいも	こめ、ごま じゃがいも	こめ、あぶら、こむぎこ パンこ、マカロニ、さとう	レンズビを知りたい人は「かつおのキッチン」で検索！ 

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。