



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

栄学校給食共同調理場は、栄中央小学校・栄北小学校・大面小学校・栄中学校の計4校、約820食を作っています。

【職員】
栄養教諭 1名
調理員(株)オーシャンシステム 10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 *

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 |



* 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) 大面小2~6年生 栄中2~3年生 給食開始
- 10日(月) 栄中央小・栄北小2~6年生 栄中1年生 給食開始
- 11日(火) 大面小1年生 給食開始
- 12日(水) 栄中央小・栄北小1年生 給食開始
- 25日(火)~27日(木) 栄中3年生 給食なし

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守り、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 | | 7 | |
|---------------------|-------------|--|------------|
| 副菜(ふくさい) | 主菜(しゅさい) | 副菜(ふくさい) | 主菜(しゅさい) |
| 主食(しゅしよく) | 副菜(ふくさい) | ごはん | チンゲンサイのスープ |
| 小 635 kcal | 中 847 kcal | 小 658 kcal | 中 778 kcal |
| 小 206-318 g | 中 215-424 g | 小 25.5 g | 中 29.3 g |
| 小 2 g未満 | 中 2.5 g未満 | 小 1.8 g | 中 2.2 g |
| 体を成長させるものになる食品 | | とりにく、ハム、とうふ、ぎゅうにゅう | |
| 体のちようしをとのえる食品 | | にんじん、きゅうり、コーン、たまねぎ、だいこん、チンゲンサイ、たけのこ、きくらげ | |
| 体をうごかすエネルギーのものになる食品 | | こめ、さとう、かたくり、ノンエッグマヨネーズ、ごま | |

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。





えいせいてき はい 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。

きれいなハンカチ 全員

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。

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。

白衣・エプロン

清潔なエプロンを身につけましょ。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。

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。

★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

山菜入り五目おこわ

レシピを知りたい人は「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、刻みだくるみを入れるのが、この地域の特徴です。給食では、おこわではなく山菜を使ったメニューを提供します。

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 のりずあえ しろみぎかなのソースがけ ごはん しょうがみそスープ | 11 マカロニサラダ ハンバーグ ごはん やさいたっぶりポトフ | 12 だいずサラダ おいおいデザート むぎごはん ポークカレー 入学・進級お祝い献立 | 13 ツナサラダ とりこくのてりやき わかめごはん なめこのみそしる | 14 わかめのサラダ やさいかきあげ さんさいごもくじろ *しるこからめてたべよう |
| エネルギー | 小 600 kcal 中 704 kcal | 小 647 kcal 中 764 kcal | 小 710 kcal 中 835 kcal | 小 612 kcal 中 723 kcal | 小 614 kcal 中 794 kcal |
| たんぱく質 | 小 25 g 中 29 g | 小 24.5 g 中 28.1 g | 小 24.7 g 中 28.1 g | 小 26.7 g 中 30.8 g | 小 23.8 g 中 28.7 g |
| えんぶん | 小 2.2 g 中 2.6 g | 小 2.5 g 中 3 g | 小 3.1 g 中 3.8 g | 小 2.9 g 中 3.5 g | 小 2.7 g 中 3.4 g |
| あか | ほき、のり、ぶたにく、とりこ、みそ、ぎゅうにゅう | ぶたにく、ハム、ウイナー、ぎゅうにゅう | ぶたにく、だいず、とりこ、ぎゅうにゅう | とりこ、わかめ、ツナ、とうふ、みそ、ぎゅうにゅう | とりこ、ハム、わかめ、だいず、ぎゅうにゅう |
| みどり | にんじん、もやし、ほうれんそう、たまねぎ、キャベツ、ねぎ、えのきたけ、しょうが | にんじん、きゅうり、キャベツ、たまねぎ、セロリ | にんじん、たまねぎ、ぶなしめじ、キャベツ、こまつな | にんじん、きゅうり、キャベツ、なめこ、だいこん、こまつな、ねぎ | にんじん、たまねぎ、たけのこ、なめこ、ぶなしめじ、きゅうり、キャベツ、コーン |
| き | こめ、あぶら、さとう、こむぎこ、パンこ、じゃがいも | こめ、さとう、マカロニ、ノンエッグマヨネーズ、じゃがいも | こめ、おおむぎ、あぶら、じゃがいも、デザート | こめ、あぶら、こむぎこ、じゃがいも | こめ、こむぎこ、こむぎこ、あぶら、さとう、ごまあぶら、ごま |
| こんだて | 17 こまつナムル ぎょうざ ごはん マーボーあつあげ | 18 こまつなとキャベツのブチメンチカツ ごはん ミネストローネ | 19 アスパラなごまずあえ さわらのさいきょうやき *19日 食育の日 ごはん くるまふのたまごとし *食育の日・旬を食べよう献立 | 20 ゆかりあえ レバーとポテトのあげに ごはん すましじろ | 21 なつとうのごさいあえ だしまきたまご ごはん とんじる |
| エネルギー | 小 654 kcal 中 780 kcal | 小 627 kcal 中 740 kcal | 小 634 kcal 中 752 kcal | 小 606 kcal 中 714 kcal | 小 604 kcal 中 712 kcal |
| たんぱく質 | 小 25.1 g 中 29.4 g | 小 24.5 g 中 27.9 g | 小 32 g 中 37.5 g | 小 25 g 中 28.3 g | 小 27.5 g 中 31.7 g |
| えんぶん | 小 1.8 g 中 2.1 g | 小 2.4 g 中 2.6 g | 小 2 g 中 2.2 g | 小 2 g 中 2.6 g | 小 2.3 g 中 2.6 g |
| あか | ぶたにく、ハム、あつあげ、みそ、ぎゅうにゅう | ぶたにく、ベーコン、だいず、ウイナー、ぎゅうにゅう | さわら、みそ、とりこ、たまご、ぎゅうにゅう | ぶたにく、とうふ、わかめ、ぎゅうにゅう | たまご、ひじき、なつとう、とうふ |
| みどり | にんじん、こまつな、もやし、たまねぎ、にら、ねぎ、たけのこ | にんじん、キャベツ、こまつな、エリンギ、コーン、たまねぎ、セロリ、トマト | にんじん、アスパラ、エリンギ、たまねぎ、ごぼう、いんげん、たけのこ | にんじん、いんげん、きゅうり、キャベツ、ねぎ、えのきたけ、まいたけ | にんじん、こまつな、のざわな、たくあん、だいこん、ごぼう、ねぎ |
| き | こめ、さとう、ごまあぶら、ごまぎょうざのかわ、あぶら、かたくりこ | こめ、あぶら、じゃがいも、マカロニ、さとう、こむぎこ、パンこ | こめ、さとう、ごま、じゃがいも、くるまふ | こめ、ごま、あぶら、さとう、じゃがいも | こめ、ごま、さとう、じゃがいも |
| こんだて | 24 はるいろサラダ さばのみそに ごはん けんちんじろ | 25 フレンチサラダ ウイナーケチャップソース さんむようごむぎいりコッペパン とうにゅうシチュー *パンにはさんでたべよう | 26 ビビンバ(ナムル) ビビンバ(にくいため) ごはん たまごコーンのスープ *ごはんのにせてたべよう | 27 ひじきのごもくにめばるのたつたあげ ごはん くるまふのみそしる | 28 グリーンサラダ チリコンカーネ ごはん とうふのスープ *ごはんのにせてたべよう |
| エネルギー | 小 615 kcal 中 728 kcal | 小 635 kcal 中 794 kcal | 小 598 kcal 中 705 kcal | 小 608 kcal 中 717 kcal | 小 629 kcal 中 742 kcal |
| たんぱく質 | 小 21.9 g 中 25.4 g | 小 26.7 g 中 32.3 g | 小 25.3 g 中 29.2 g | 小 25.8 g 中 29.9 g | 小 28.1 g 中 32.5 g |
| えんぶん | 小 1.9 g 中 2.2 g | 小 3.2 g 中 4 g | 小 1.9 g 中 2.3 g | 小 1.7 g 中 2 g | 小 2 g 中 2.5 g |
| あか | さば、ハム、みそ、とうふ、あぶらあげ、ぎゅうにゅう | ウイナー、ベーコン、とりこ、とうにゅう、ぎゅうにゅう | ぶたにく、とうふ、たまご、ぎゅうにゅう | めばる、ひじき、だいず、とりこ、みそ、ぎゅうにゅう | ぶたにく、とりこ、だいず、わかめ、とうふ、ぎゅうにゅう |
| みどり | にんじん、キャベツ、コーン、ほうれんそう、うめ、だいこん、ねぎ、えのきたけ | にんじん、きゅうり、キャベツ、たまねぎ、ぶなしめじ | たけのこ、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、ほうれんそう、もやし、きりぼしだいこん、にら、コーン | にんじん、いんげん、だいこん、こまつな、ねぎ、まいたけ | たまねぎ、にんじん、プロッコリー、キャベツ、コーン、だいこん、こまつな、えのきたけ |
| き | こめ、ノンエッグマヨネーズ、じゃがいも、ごまあぶら | こむぎコッペパン、さとう、あぶら、じゃがいも | こめ、あぶら、さとう、ごまあぶら、ごま、かたくりこ | こめ、あぶら、さとう、じゃがいも、くるまふ | こめ、あぶら |

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。