

ご入学・ご進級おめでとうございませす

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。

下田学校給食共同調理場

下田学校給食共同調理場は下田中学校の隣にあります。下田地区の小学校5校・中学校1校の給食、約800食を作っています。安全でおいしい給食が子どもたちのもとへ届くよう、職員一同がんばります。よろしくお願いいたします。

○職員 13名
場長(兼務) 1名
栄養主査 1名
調理員(株)オーシャンシステム 11名

心を込めてつくります!

うさぎや星、ハートに型抜きしたにんじんがお汁に入っていますよ!楽しみにしてくださいね。

三条市の学校給食について

下田産コシヒカを
使用しています



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、胚芽やゆめかを少し残した「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。



給食費

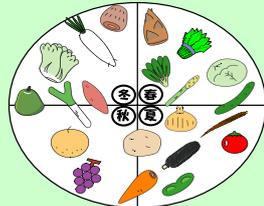
給食費は、原則として8月・3月を除く10か月に分けて集めています。なお、2月の給食費は、年間給食回数により、金額を調整します。入院などで長期欠食する時は、給食費を返金できる場合がありますので学校にご相談ください。

徴収額	一食単価	月額
小学校	276円	5,170円
中学校	322円	5,970円

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。年間を通し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	<h3>今月の予定</h3> <p>9日(火) 長沢小2年以上給食開始 (1年は11日(木)から開始) 笹岡小2年以上給食開始 (1年は10日(水)から開始) 大浦小2年以上給食開始 (1年は10日(水)から開始) 飯田小2年以上給食開始 (1年は11日(木)から開始) 森町小なし 下田中なし</p> <p>10日(水) 長沢小1年なし 森町小2年以上給食開始 (1年は12日(金)から開始) 飯田小1年なし</p> <p>11日(木) 森町小1年なし 下田中3年なし</p> <p>12日(金) 下田中3年なし</p> <p>15日(月) 森町小なし 下田中3年なし</p> <p>22日(月) 大浦小なし 下田中なし</p>				
ドリンクタイム	<h3>お知らせ</h3> <p>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。なお、毎週金曜日は、給食にお茶がつくためドリンクタイムはありません。</p> <p>小学1年生のみ4・5月の牛乳は100ccです。</p>				
エネルギー	<h3>4月の三条産品</h3> <p>だいず 大島のこまつな 下田ポーク 大島のほうれんそう</p> <p>給食のお米は下田産コシヒカリの「七分つき米」を使用しています。</p>				

基本	9	10	11	12
副菜(ふくさい) 主菜(しゅさい)	ごまあえ さけのみそマヨネーズやき	ほうれんそうサラダ ハンバーグ・ケチャップソース ひじきふりかけ	のりずあえ しろみさかなのレモンソース	かんきつくだもの ひじきとだいずのサラダ
ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	むぎごはん
しるもの	けんちんじる	はるキャベツの クリームスープ	さわにわん	ポークカレー
ドリンクタイム	ぎゅうにゅう	小なし・中ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	
エネルギー	小 630 kcal 中 823 kcal	小 684 kcal 中 - kcal	小 663 kcal 中 805 kcal	小 613 kcal 中 738 kcal
たんぱく質	小 26 g 中 34 g	小 29.9 g 中 - g	小 19.6 g 中 24.4 g	小 18.6 g 中 22.4 g
塩分	小 2.1 g 中 2.5 g	小 2.6 g 中 - g	小 2.4 g 中 2.7 g	小 3.1 g 中 3.4 g
あか	体を成長させるもとになる食品	さけ みそ あぶらあげ とうふ とりく ぎゅうにゅう	とりにく ハム ベーコン チーズ ひじき かつおぶし なまクリーム ぎゅうにゅう	たら ツナ のり ぶたにく ぎゅうにゅう
みどり	体のちようしをとのえる食品	たまねぎ とうもろこし キャベツ ほうれんそう もやし にんじん たいこん ごぼう しめじ ねぎ	キャベツ ほうれんそう にんじん とうもろこし たまねぎ しめじ	ぶたにく だいず ひじき ハム チーズ ぎゅうにゅう
き	体をうごかすエネルギーのもとになる食品	こめ ノンエッグマヨネーズ さとう ごま	こめ さとう あぶら じゃがいも バター ごま	こめ むぎ 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 からご覧になれます。



2019年

4月 きゅうしょくだより ②

下田学校給食共同調理場
Tel (46) 4615
Fax (46) 4615

給食のきまりと食事のマナーを守ろう

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と守り、全員で楽しい給食の時間にしましょう。

①みじたくをとどのえよう

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。

白衣はボタンをしめ、エプロンはひもを結びましょう。

手は石けんをつかってしっかりと洗い、きれいなハンカチでふきましょ。

②食器は正しくならべよう

副菜は おくの左

ごはんは 手前の左

主菜は おくの右

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ぐさん下にあるので、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。大切にしましょう。

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 ごまつなとはるさめのあますあえ シャキシャキそぼろどんのぐ ごはん もずくのみそじる	16 なのはなあえ とりにくのからあげ おいわいいちこレーブ ちらしずし はなふのすましじる 入学・進級お祝い献立	17 すきごんぶのいために さばのみそに ごはん とりこぼろじる	18 たくあんあえ ぶたにくのしょうがいため ごはん なめこじる	19 あぶらあげのごますあえ おちや さわらのさいきょうやき ミルクゼリー ごはん くるまふのたまごどじに 食育の日・旬を食べよう
ドリンクタイム	ぎゅうにゆう	ぎゅうにゆう	ぎゅうにゆう	ぎゅうにゆう	
エネルギー	小 690 kcal 中 830 kcal	小 649 kcal 中 775 kcal	小 705 kcal 中 832 kcal	小 648 kcal 中 764 kcal	小 609 kcal 中 704 kcal
たんぱく質	小 26.3 g 中 35.3 g	小 24.9 g 中 28.9 g	小 29.6 g 中 34.4 g	小 24.7 g 中 28.3 g	小 26 g 中 29.9 g
塩分	小 2.3 g 中 2.6 g	小 2.7 g 中 3 g	小 2.6 g 中 2.9 g	小 2.5 g 中 2.8 g	小 2.3 g 中 2.6 g
あかみどり	ぶたにく とりにく ツナ かまぼこ もずく あぶらあげ とうふ なると みそ きゅうにゆう きりぼしだいこん たまねぎ いんげん ごまつな にんじん きゅうり もやし ねぎ えのきたけ	とりにく かまぼこ わかめ とうふ あぶらあげ きゅうにゆう キャベツ ほうれんそう もやし とうもろこし ごまつな えのきたけ ねぎ にんじん れんこん たけのこ	さば みそ ごんぶ だいず とりにく さつまあげ とうふ きゅうにゆう にんじん しいたけ いんげん ごぼう たまねぎ ごまつな ねぎ	ぶたにく みそ ごんぶ とうふ あぶらあげ きゅうにゆう たまねぎ にんじん ピーマン たけのこ しょうが きゅうり キャベツ たくあん なめこ ねぎ	さわら みそ あぶらあげ とりにく かまぼこ たまご きゅうにゆう きゅうり もやし にんじん たまねぎ しいたけ いんげん
き	こめ さとう あぶら はるさめ	こめ あぶら さとう ふ クレーブ	こめ あぶら さとう	こめ あぶら さとう ごま じゃがいも	こめ さとう ごまあぶら ごま じゃがいも あぶら
こんだて	22 はるさめサラダ ウィンナーとチーズのつまあげ ごはん ワンダンスープ	23 きりぼしだいこんサラダ いわしのうめ わかめごはん あつあげのこじる	24 ゆかりあえ カレーのやくみソース てっかみそ ごはん とんじる	25 ほうれんそうとコーンのあえもの ホイコーロー ごはん ちゅうかふうたまごスープ	26 かいそうサラダ マーメレードチキン ヨーグルト コーンライス はるやさいのポトフ
ドリンクタイム	ぎゅうにゆう	ぎゅうにゆう	小なし・中ぎゅうにゆう	ぎゅうにゆう	
エネルギー	小 734 kcal 中 863 kcal	小 676 kcal 中 798 kcal	小 617 kcal 中 859 kcal	小 619 kcal 中 731 kcal	小 632 kcal 中 747 kcal
たんぱく質	小 26.2 g 中 30.4 g	小 28.4 g 中 32.8 g	小 22.1 g 中 34.7 g	小 23.6 g 中 27.2 g	小 21.3 g 中 25.1 g
塩分	小 2.6 g 中 2.9 g	小 2.7 g 中 3 g	小 2.4 g 中 2.7 g	小 2.7 g 中 3 g	小 2.9 g 中 3.2 g
あかみどり	チーズ ウィンナー ハム ぶたにく なると わかめ きゅうにゆう いんげん キャベツ にんじん きゅうり たけのこ もやし たら ねぎ しいたけ	わかめ いわし ツナ なまあげ だいず みそ きゅうにゆう きりぼしだいこん キャベツ きゅうり にんじん ごまつな だいこん ねぎ うめ	カレー ぶたにく とうふ みそ だいず ㊦ぎゅうにゆう ねぎ キャベツ もやし きゅうり にんじん しそ だいこん ごぼう	ぶたにく なまあげ みそ かつおぶし わかめ ベーコン たまご きゅうにゆう キャベツ にんじん ピーマン ねぎ ほうれんそう もやし とうもろこし たまねぎ しいたけ りんご	とりにく わかめ かまぼこ ウィンナー ベーコン ヨーグルト とうもろこし にんじん きゅうり キャベツ たまねぎ かぶ しめじ セロリ パセリ
き	こめ はるまきのかわ あぶら はるさめ さとう ワンタン ごま ごまあぶら	こめ さとう ごまあぶら ごま じゃがいも	こめ あぶら さとう ごまあぶら ごま じゃがいも	こめ さとう あぶら	こめ あぶら さとう ごまあぶら ごま じゃがいも マーメレード

都合により献立の一部が変更になる場合があります。



給食のお米は下田産コヒカリの七分搗き米を使用しています。

★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。