



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たします。

下田学校給食共同調理場

- 職員数
栄養士・・・1人
調理員・・・10人
- 給食受配校(6校)
長沢小学校 下田中学校
笹岡小学校
大浦小学校
森町小学校
飯田小学校
- 給食数・・・約 680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

もぎもぎ! 旬のおさかな通信 今月は 'さわら'

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。



今月の予定

8日(金) 全校給食開始

- 長沢小 1年給食なし(11日から)
- 笹岡小 1年給食開始
- 大浦小 1年給食なし(11日から)
- 森町小 1年給食なし(11日から)
- 飯田小 1年給食なし(11日から)

25日(月) 大浦小給食なし
森町小給食なし

月	火	水	木	金
お知らせ	地場農産物の活用	標準	8	のりずあえ
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。	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。	副菜(ふくさい) 主菜(しゅさい)	牛乳 ぎゅうにゅう	ぶたにくとあつあげのとくせいソースいため
4月の三条産品	主食(しゅしよく)	副菜(ふくさい)	ごはん	ちゅうかふう コーンスープ
<ul style="list-style-type: none"> びたにく こまつな ほうれん草 こめ 	小 632 kcal 中 842 kcal	小 640 kcal 中 754 kcal	小 26.5 g 中 30.6 g	小 2.5 g 中 2.9 g
	小 2 g未満 中 2.5 g未満	体を成長させるものになる食品	ぎゅうにゅう ぶたにく かつあげ	ツナ のり みそ
		体のちようしをととのえる食品	たまねぎ もやし ピーマン ほうれんそう	にんじん コーン こまつな しいたけ
		体をうごかすエネルギーのものになる食品	こめ さとう あぶら かつくり	

★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。

食器や食卓は、上(床)に置かないでね。

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 ごますあえ だしまきたまご わかめごはん とんじる	12 くきわかめのきんぴら ぎんヒラスのしょうがやき ごはん なめこのみそしる	13 たくあんあえ スタミナどんのぐ ごはん もずくスープ	14 かんきつくだもの かいそうサラダ 中のみチーズ こめこめん ミートソース	15 おかかあえ とりにくのからあげ おいおいデザート さんさいごはん すましじる
エネルギー	小 587 kcal 中 706 kcal	小 594 kcal 中 707 kcal	小 573 kcal 中 704 kcal	小 671 kcal 中 860 kcal	小 673 kcal 中 810 kcal
たんぱく質	小 25.1 g 中 28.8 g	小 27.2 g 中 32 g	小 25.8 g 中 30.5 g	小 27.1 g 中 34.9 g	小 27.7 g 中 32.5 g
えんぶん	小 2.9 g 中 3.1 g	小 2.9 g 中 3.1 g	小 2.8 g 中 3 g	小 2.7 g 中 3.2 g	小 2.8 g 中 3.2 g
あかみどり	ぎゅうにゅう わかめ たまご ハム とうふ みそ ぶたにく こまつな もやし にんじん だいこん たまねぎ ねぎ	ぎゅうにゅう きんぴら くきわかめ さつまあげ とうふ みそ しょうが もやし にんじん なめこ だいこん こまつな ねぎ	ぎゅうにゅう ぶたにく もずく とうふ なたと にんじん たまねぎ もやし ビーマン キャベツ きゅうり たくあん えのき こまつな	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく かまぼこ だいず チーズ わかめ かいそう にんじん たまねぎ セロリ マッシュルーム カットマト もやし みかん かんきつくだもの	ぎゅうにゅう とりにく かつおぶし かまぼこ とうふ あぶらあげ こまつな キャベツ もやし にんじん たまねぎ きぬさや しいたけ わらび たけのこ
き	こめ ごまあぶら さとう ごま	こめ ごまあぶら さとう じゃがいも	こめ あぶら さとう かたくりこ ごま	こめこめん バター あぶら さとう ごまあぶら ハヤシルウ ホワイトルウ	こめ かたくりこ あぶら
こんだて	18 なっとうのごさいあえ メンチカツ ごはん じゃがいものみそしる	19 はるいろサラダ さわらのさいきょうやき ごはん はるのつべいじる	20 パンサンスー コーンシューマイ ごはん マーボーどろふ	21 しらたきのツルツルいため ししゃもフライ ごはん あおなのみそしる	22 フルーツヨーグルトあえ ひじきのマリネ むぎごはん だいずいり ポークカレー
エネルギー	小 676 kcal 中 803 kcal	小 602 kcal 中 722 kcal	小 655 kcal 中 816 kcal	小 630 kcal 中 727 kcal	小 692 kcal 中 835 kcal
たんぱく質	小 26.3 g 中 30.3 g	小 28.1 g 中 31 g	小 25.7 g 中 31.6 g	小 25.6 g 中 28.7 g	小 22.5 g 中 26.2 g
えんぶん	小 2.8 g 中 3.2 g	小 1.9 g 中 2.2 g	小 2.2 g 中 2.6 g	小 1.7 g 中 2 g	小 2.6 g 中 3 g
あかみどり	ぎゅうにゅう ぶたにく なっとう あぶらあげ みそ ひじき にんじん こまつな のざわな たくあん だいこん ねぎ たまねぎ	ぎゅうにゅう さわら ハム とりにく かまぼこ みそ キャベツ きゅうり にんじん コーン うめペースト たけのこ わらび しいたけ きぬさや	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム とうふ とりにく さかなすりみ みそ コーン ほうれんそう にんじん もやし ねぎ こまつな しいたけ たまねぎ	ぎゅうにゅう ししゃも ハム あぶらあげ とうふ みそ もやし にんじん なら こまつな だいこん ねぎ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ひじき ハム ヨーグルト たまねぎ にんじん りんごピューレ きゅうり キャベツ コーン みかん もも りんご
き	こめ パンこ あぶら ごま じゃがいも こむぎこ	こめ ノンエッグマヨネーズ さとう さいとも かたくりこ	こめ シューマイのかわ はるさめ パンこ あぶら さとう かたくりこ こむぎこ	こめ パンこ あぶら かたくりこ	こめ むぎ あぶら カレールウ さとう ホイップクリーム じゃがいも
こんだて	25 きりぼしだいごんに しろみぎがなのなんばんづけ ごはん わかめのみそしる	26 ソナサラダ ワインナーケチャップソース 中のみヨーグルト こむぎコッペパン どうにゅう クリームスープ	27 さんさいいりきんぴら さばのカレーやき ごはん あさりのみそしる	28 わかめサラダ チーズオムレツ ごはん はるやさいのポトフ	郷土料理紹介 山菜入り五目おこわ
エネルギー	小 617 kcal 中 726 kcal	小 692 kcal 中 762 kcal	小 605 kcal 中 716 kcal	小 553 kcal 中 718 kcal	
たんぱく質	小 24.5 g 中 28.5 g	小 27.1 g 中 29.5 g	小 30.2 g 中 35.5 g	小 18.5 g 中 25.3 g	
えんぶん	小 2.3 g 中 2.7 g	小 3 g 中 3.3 g	小 2.2 g 中 2.6 g	小 2.7 g 中 3.1 g	
あかみどり	ぎゅうにゅう マルルーサ さつまあげ わかめ とうふ みそ ねぎ きりぼしだいごんに しいたけ いんげん にんじん えのき	ぎゅうにゅう ワインナー ツナ ベーコン どうにゅう 中のみヨーグルト キャベツ こまつな にんじん たまねぎ ぶなしめじ ブロッコリー	ぎゅうにゅう さば さつまあげ あさり とうふ みそ さんさい わらび にんじん ごぼう だいこん ほうれんそう ねぎ ぶなしめじ こまつな	ジョア たまご わかめ かまぼこ ワインナー チーズ コーン きゅうり もやし にんじん だいこん キャベツ たまねぎ セロリ こまつな	レシズを知りたい人は「クックパッド 三条市のキッチン」で検索!
き	こめ あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも	こむぎパン さとう あぶら じゃがいも ホワイトルウ	こめ あぶら さとう ごま	こめ さとう 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。