



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。

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
- 総食数・・・約 640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。

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

- 10日（月）全校給食開始
- 長沢小 1年給食なし（11日から）
- 飯田小 1年給食なし（11日から）
- 24日（月）大浦小給食なし
- 森町小給食なし

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。

こんだて

エネルギー
たんぱく質
えんぶん
あか
みどり
き



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

副菜(ふくさい) 牛乳
主菜(しゅさい) きゅうにゅう

主食(しゅしよく) 副菜(ふくさい)

小	635 kcal	中	847 kcal
小	206-318 g	中	275-424 g
小	2 g未満	中	2.5 g未満

体を成長させるもとになる食品

体のちょうしをととのえる食品

体をうごかすエネルギーのもとになる食品

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。





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

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よう。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。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、刻んだくろみを入れるのが、この地域の特徴です。

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 とりのみそマヨネーズやき わかめごはん だいごのみそしる	11 おいわいクレープ ひじきサラダ むぎごはん ポークカレー 入学・進級お祝い献立	12 きりぼしナムル ぎょうざ2こ ごはん マーボーあつあけ	13 あげじゃこサラダ ささかまぼこのてんぷら *めんをすしずつうてたべよう こめこめん さんさいじる	14 そくせきづけ さんしよそぼろどんぐ *ごはんにかけてたべよう ごはん けんちんじる
エネルギー	小 641 kcal 中 753 kcal	小 686 kcal 中 810 kcal	小 687 kcal 中 822 kcal	小 604 kcal 中 773 kcal	小 614 kcal 中 767 kcal
たんぱく質	小 26.4 g 中 30.2 g	小 21.9 g 中 24.9 g	小 24.4 g 中 28.7 g	小 24.3 g 中 33.1 g	小 24.5 g 中 29.9 g
えんぶん	小 2.5 g 中 2.9 g	小 2.8 g 中 3.4 g	小 1.9 g 中 2.2 g	小 2.2 g 中 3.3 g	小 2 g 中 2.2 g
あか	ぎゅうにゅう わかめ とりにく みそ ツナ のり なまあげ	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく とりにく ひじき	ぎゅうにゅう ツナ なまあげ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう とりにく ささかまぼこ わかめ かまぼこ あおのり ちりめんじゃこ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ツナ こんぶ あぶらあげ どうふ
みどり	こまつな きやべつ もやし だいごんにんじん はさい ねぎ しめじ	にんじん たまねぎ しめじ りんご きゅうり きやべつ いちご	だいごん こまつな もやし にんじん どうもろこし ねぎ たまねぎ いらしいたけ	わらび ぜんまい たけのこ にんじん ねぎ えのき しいたけ こまつな きやべつ どうもろこし	えだまめ どうもろこし きやべつ きゅうり にんじん だいごん ごぼう こまつな ねぎ
き	こめ ノンエッグマヨネーズ じゃがいも さとう ルウ	こめ おおむぎ じゃがいも あぶらかたくりこ ルウ	こめ ごま さとう ごまあぶら あぶらかたくりこ こむぎこ	こめめん こむぎこ あぶら ごまあぶら さとう	こめ さとう あぶら
こんだて	17 おかかあえ とりにくときやべつのみそいため レアチーズいちご	18 こまつなサラダ メバルのやさいあんかけ	19 アスパラなごまずあえ さわらのさいきょうやき 食育の日・旬を食べよう献立	20 ゆかりあえ とりにくとくるまふのあげに	21 いちご2こ チリゴンカーネ
エネルギー	小 648 kcal 中 768 kcal	小 583 kcal 中 786 kcal	小 582 kcal 中 779 kcal	小 634 kcal 中 757 kcal	小 580 kcal 中 751 kcal
たんぱく質	小 26.3 g 中 31.2 g	小 22.8 g 中 26 g	小 28.9 g 中 33.3 g	小 23.1 g 中 26.5 g	小 20.9 g 中 28.2 g
えんぶん	小 2 g 中 2.5 g	小 3 g 中 3.5 g	小 1.6 g 中 2 g	小 1.9 g 中 2.2 g	小 1.8 g 中 2.3 g
あか	ぎゅうにゅう とりにく みそ かつおぶし ぶたにく どうふ あぶらあげ チーズ	ヨーグルト ツナ ぶたにく メバル	ぎゅうにゅう さわら ツナ ぶたにく なまあげ みそ	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ みそ うちまめ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず チーズ ベーコン
みどり	たまねぎ こまつな きやべつ ほうれんそう もやし にんじん しめじ だいごん ねぎ	にんじん ピーマン しいたけ きやべつ こまつな どうもろこし えだまめ ごぼう えのき だいごん きぬさや	アスパラな もやし にんじん きやべつ たけのこ たまねぎ しいたけ きぬさや	さいやんげん きやべつ きゅうり にんじん どうもろこし しそ だいごん ねぎ こまつな しめじ	たまねぎ にんじん しめじ いちご
き	こめ あぶら ごまあぶら さとう かたくりこ じゃがいも	こめ あぶら さとう かたくりこ	こめ ごまあぶら さとう ごま じゃがいも	こめ かたくりこ くるまふ あぶら さとう じゃがいも	こめ あぶら じゃがいも マカロニ
こんだて	24 たくあんあえ あつやきたまご	25 コールスローサラダ ハンバーグのケチャップソース *パンにはさんでたべよう さんじょうこむぎいまるパンよこスライス ほうれんそうのとうにゅう クリームスープ	26 コーンいりおひだし あつあげいりにくいため	27 かいそうサラダ ししゃもフライ小1中2こ	28 なつどうのごさいあえ メンチカツソースかけ
エネルギー	小 635 kcal 中 762 kcal	小 619 kcal 中 771 kcal	小 653 kcal 中 768 kcal	小 610 kcal 中 746 kcal	小 688 kcal 中 805 kcal
たんぱく質	小 30 g 中 34.6 g	小 29.5 g 中 34.5 g	小 26.9 g 中 32.4 g	小 22.2 g 中 27.1 g	小 26.3 g 中 30.1 g
えんぶん	小 2.2 g 中 2.5 g	小 2.9 g 中 3.5 g	小 2.2 g 中 2.5 g	小 1.9 g 中 2.5 g	小 2 g 中 3.1 g
あか	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ どうふ あぶらあげ たまご	ぎゅうにゅう とりにく どうにゅう	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ししゃも かいそう わかめ ツナ かまぼこ どうふ	ぎゅうにゅう なつどう ひじき もずく どうふ あぶらあげ みそ ぶたにく
みどり	きやべつ にんじん きゅうり だいごん こまつな ねぎ	にんじん きゅうり きやべつ どうもろこし たまねぎ ほうれんそう しめじ	たまねぎ にんじん ピーマン きやべつ ほうれんそう もやし どうもろこし えのき ねぎ	にんじん きゅうり きやべつ みかん たまねぎ チンゲンサイ メンマ もやし	にんじん のぎわな だいごん ねぎ えのき たまねぎ
き	こめ じゃがいも ごま	こむぎパン さとう あぶら じゃがいも ルウ	こめ ごまあぶら さとう ごま かたくりこ じゃがいも	こめ あぶら さとう ごまあぶら ごま	こめ あぶら さとう ごま じゃがいも こむぎこ

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。