



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。

一ノ木戸小学校給食調理場

一ノ木戸小学校給食調理場は、一ノ木戸小学校の1階にあります。一ノ木戸小学校と第二中学校の給食、約950食を作っています。

- 職員
- 場長(一ノ木戸小学校長兼務)・・・1人
- 栄養教諭・・・1人
- 調理員・・・16人



* 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、食事で摂りきれない栄養を補うため、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。

年間を通じて三条市内で収穫された新鮮な野菜や果物が給食に登場します。



今月の予定

給食開始

- 9日(火) 小学校2～6年 給食開始
- 中学校2・3年 給食開始
- 10日(水) 中学校1年 給食開始
- 17日(水) 小学校1年 給食開始

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。

4月の三条産品 地場農産物の活用



	月	火	水	木	金
こんだて	給食当番、はじまるよ！ 	9 アーモンドあえ メンチカツ ごはん だいこんのみそしる	10 ごもくはるさめいため さけのみそやき ごはん はるののっぺいじる	11 ほうれんそうのナムル ぎょうざ ごはん マーボー豆腐	12 キャベツのごまネーズあえ シャキシャキそばどんのく ごはん けんちんじる
エネルギー		小 649 kcal 中 775 kcal	小 623 kcal 中 735 kcal	小 688 kcal 中 818 kcal	小 642 kcal 中 764 kcal
たんぱく質		小 23.7 g 中 27.1 g	小 27.8 g 中 32.6 g	小 25.4 g 中 29.5 g	小 26 g 中 29.8 g
えんぶん		小 2.2 g 中 2.5 g	小 1.8 g 中 2 g	小 2.2 g 中 2.5 g	小 1.5 g 中 1.9 g
あか	お玉やトングなどを上手に使えるかな？	メンチカツ あぶらあげ とうふ みそぎょうにゅう	サケ みそ ぶたにく なまあげ かまぼこぎょうにゅう	ぶたにく とうふ みそ ぎょうざ ハムぎょうにゅう	ぶたにく だいず とうふ ぎょうにゅう
みどり	家でも練習しよう！	もやし にんじん キャベツ ほうれんそう だいこん えのきたけ ねぎ	にんじん もやし いら こまつな しょうが にんにく たけのこ わらび こんにやく さやえんどう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん いら ねぎ しいたけ ほうれんそう もやし	きりぼしだいこん しょうが えだまめ ほうれんそう キャベツ もやし こまつな とうもろこし だいこん にんじん ごぼう ねぎ しいたけ
き		ごはん あぶら さとう アーモンド	ごはん はるさめ ごまあぶら じゃがいも かたくり	ごはん あぶら さとう ごまあぶら かたくり	ごはん あぶら さとう ごま さといも ごまあぶら ノンエッグマヨネーズ

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。





衛生的な配ぜんをしよう



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、協力合せて、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。

全員

手洗いのポイント
ゆびの間
手の甲
つめ

マスク

鼻と口をしっかりとおさ。給食当番以外もマスクをしっかりとつけましょ。

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。

当番以外の人…

空気の入れかえをする。つくえの上をかたづけ。

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。

★体の具合が悪い人は、先生にいて給食当番をかわります。

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。

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、刻んだくみを入れるのが、この地域の特徴です。

	月	火	水	木	金
こんだて	15 おかかゆかりあえ ぶたにくとくるまふのあげに ごはん こまつなのみそしる	16 ごまつなサラダ しろみぎかなのみそコーンやき ごはん かぶのそぼろに	17 はるいろサラダ チキンたれカツ ごはん おいわいすましじる 入学・進級祝い献立	18 かんきつくだもの キャベツとじゃこのサラダ こめこめん ミートソース ごはん ポークカレー	19 ひじきとツナのマリネ プリン むぎごはん ポークカレー
エネルギー	小 630 kcal 中 742 kcal	小 731 kcal 中 871 kcal	小 701 kcal 中 809 kcal	小 699 kcal 中 862 kcal	小 635 kcal 中 749 kcal
たんぱくしつ	小 26.4 g 中 30.4 g	小 25.6 g 中 29.8 g	小 22.7 g 中 25.8 g	小 30.8 g 中 37.7 g	小 21.1 g 中 24.3 g
えんぶん	小 1.7 g 中 2.2 g	小 2.2 g 中 2.6 g	小 2.3 g 中 2.5 g	小 2.1 g 中 2.8 g	小 2.1 g 中 2.6 g
あか	ぶたにく だいず あぶらあげ みそ かつおぶし ぎゅうにゅう	メルルーサ みそ ハム とりにく ぎゅうにゅう	チキンカツ ツナ わかめ どうふ ぎゅうにゅう	ぶたにく だいず ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	ぶたにく ひじき ツナ ぎゅうにゅう
みどり	しょうが キャベツ きゅうり にんじん しそのは こまつな えのきたけ たまねぎ ねぎ	とうもろこし たまねぎ こまつな キャベツ にんじん かぶ ほうれんそう たけのこ しいたけ しょうが	キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし うめしほ こまつな ねぎ えのきたけ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが マッシュルーム トマト こまつな キャベツ とうもろこし かんきつくだもの	にんじん たまねぎ しょうが にんにく マッシュルーム りんご キャベツ こまつな とうもろこし
き	ごはん くるまふ かたくりこ こめこ あぶら さとう	ごはん ノンエッグマヨネーズ さとう あぶら かたくりこ	ごはん あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ デザート	こめこめん あぶら ハヤシルウ さとう	むぎごはん じゃがいも カレールウ あぶら さとう デザート
こんだて	22 もやしとあぶらあげのこまつな さわらのさいきょうやき ごはん こうやどうふのうまに 食育の日・旬を食べよう献立	23 フレンチサラダ ハンバーグケチャップソース さんじょうこむぎ いりまるパン どうにゅう シチュー	24 きんぴらだいずのカレーぶどうみ ぎぼのみそだれかけ ごはん さんさいわり とんじる	25 ツナサラダ チーズオムレツ コーンライス ミネスト ローネ	26 ごまびたし ししゃもフライ ミルクデザート わかめ ごはん にくじゃが
エネルギー	小 607 kcal 中 719 kcal	小 608 kcal 中 751 kcal	小 632 kcal 中 778 kcal	小 574 kcal 中 702 kcal	小 669 kcal 中 794 kcal
たんぱくしつ	小 29.1 g 中 34.2 g	小 23.7 g 中 28.4 g	小 24.6 g 中 29.7 g	小 21.1 g 中 25.3 g	小 25.7 g 中 30.2 g
えんぶん	小 1.9 g 中 2.2 g	小 2.8 g 中 3.5 g	小 2.4 g 中 2.8 g	小 2.1 g 中 2.5 g	小 2.6 g 中 3.1 g
あか	さわら あぶらあげ こうやどうふ とりにく ぎゅうにゅう	ハンバーグ ベーコン どうにゅう ぎゅうにゅう	サバ みそ だいず きつたまあげ どうふ ぶたにく のむヨーグルト	チーズオムレツ ツナ ベーコン ぎゅうにゅう	ししゃもフライ かまぼこ わかめ かつおぶし ぶたにく ぎゅうにゅう
みどり	にんじん こまつな もやし たまねぎ キャベツ しょうが しいたけ さやいんげん	キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし たまねぎ はくさい エリンギ ブロッコリー	しょうが にんじん ごぼう こんにやく さやいんげん たまねぎ さんさいミックス	とうもろこし キャベツ ほうれんそう きゅうり たまねぎ にんじん セロリ さやいんげん にんにく トマト	ほうれんそう もやし にんじん たまねぎ さやいんげん しいたけ こんにやく
き	ごはん さとう ごま ごまあぶら じゃがいも あぶら	パン さとう あぶら じゃがいも ホワイトルウ	ごはん さとう かたくりこ あぶら じゃがいも	ごはん あぶら さとう じゃがいも マカロニ オリブゆ	ごはん あぶら ごま じゃがいも さとう デザート
こんだて	29 昭和の日 なつとうのごさいあえ とりにくのしおこうじカレーやき ごはん わかめじる	30 副菜(ふくさい) 主菜(しゅさい) ごはん わかめじる 主菜(しゅしよく) 副菜(ふくさい)	基準 副菜(ふくさい) 主菜(しゅさい) ごはん わかめじる 主菜(しゅしよく) 副菜(ふくさい)	<h3>食卓のマナーを守って、楽しい給食の時間にしよう</h3> <p>途中で勝手に席を立つことはやめよう。</p> <p>自分が決めた分量は、残さず食べよう。</p> <p>食器は正しい位置に置こう。</p> <p>姿勢よく座り、食器を持って食べよう。</p>	
エネルギー	小 597 kcal 中 706 kcal	小 635 kcal 中 847 kcal	小 635 kcal 中 847 kcal		
たんぱくしつ	小 25.1 g 中 29.2 g	小 24.6 g 中 29.7 g	小 24.6 g 中 29.7 g		
えんぶん	小 2.3 g 中 2.9 g	小 2 g 未満 中 2.5 g 未満	小 2 g 未満 中 2.5 g 未満		
あか	とりにく なつとう ひじき わかめ どうふ あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	とりにく なつとう ひじき わかめ どうふ あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	とりにく なつとう ひじき わかめ どうふ あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう		
みどり	にんじん もやし こまつな たくあん のざわなづけ だいこん ねぎ えのきたけ	とりにく なつとう ひじき わかめ どうふ あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	とりにく なつとう ひじき わかめ どうふ あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう		
き	ごはん ごま じゃがいも	ごはん ごま じゃがいも	ごはん ごま じゃがいも		

都合により献立の一部が変更になる場合があります。

