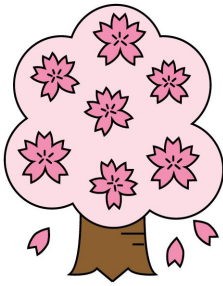




令和6年度

4月 きゅうしょくだより ①

大崎学園調理場
TEL (38) 3113
FAX (38) 3133



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。

大崎学園調理場

安全・安心で、
おいしい給食を
お届けします。

- 職員数
 場長（校長兼務）・・・1人
 栄養教諭・・・1人
 調理員・・・15人
- 給食数・・・約870食



* 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ます。

*** 様々な特別献立を実施します * * 毎月19日は食育の日献立です ***

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。

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。

今月の予定

- 5日(金) 2~9年生 給食開始
- 11日(木) 1年生 給食開始

金	
5	しょうゆフレンチ さけのみぞマヨネーズやき
	ごはん しおちゃんこ ふ〜スープ
前期 613 kcal	後期 722 kcal
前期 30.2 g	後期 34.8 g
前期 2.4 g	後期 2.7 g
ぎゅうにゅう さけ ハム とりく なると みそ	
コーン ほうれんそう もやし にんじん キャベツ たら えのきたけ しいたけ ねぎ	
こめ ノンエッグマヨネーズ あぶら	

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。

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。

地場農産物の活用

4月の三条産品



	8月	9月	10月	11月	12月
こんだて	ごまヨササラダ しゃきしゃきそぼろどんぐり *ごはんのせてたべよう	ゆかりあえ ぶたとポテトのアーモンドあえ	ごもくきんぴら さばのみそに	かいそうサラダ おいおいクレープ こめこめん	かんきつくだもの ひじきとチーズのサラダ
	ごはん なめこ じる	ごはん けんちん じる	ごはん とんじる	ごはん ミートソース	むぎごはん ポークカレー
エネルギー	前期 665 kcal 後期 787 kcal	前期 627 kcal 後期 740 kcal	前期 666 kcal 後期 808 kcal	前期 736 kcal 後期 885 kcal	前期 676 kcal 後期 798 kcal
たんぱく質	前期 28.9 g 後期 33.5 g	前期 26.6 g 後期 30.8 g	前期 28.4 g 後期 34.2 g	前期 28.1 g 後期 33.3 g	前期 22.3 g 後期 27.6 g
えんぶん	前期 1.9 g 後期 2.1 g	前期 1.8 g 後期 2.2 g	前期 2.2 g 後期 2.7 g	前期 2.6 g 後期 2.9 g	前期 2.6 g 後期 3.1 g
あか	ぎゅうにゅう ぶたにく とりく ツナ あぶらあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたレバー かつおぶし とうふ	ぎゅうにゅう さば みそ さつまあげ ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず かいそう かまぼこ	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき チーズ
みどり	きりほしだいこん たまねぎ えだまめ こまつな キャベツ にんじん コーン だいこん なめこ ねぎ	キャベツ もやし きゅうり だいこん にんじん ごぼう ねぎ しいたけ	ごぼう にんじん いんげん だいこん ねぎ しめじ	たまねぎ にんじん マッシュルーム もやし きゅうり	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり コーン かんきつくだもの
き	こめ あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ ごま	こめ かたくりに あぶら じゃがいも アーモンド ごまあぶら	こめ ごまあぶら さとう ごま じゃがいも ごま	こめこめん あぶら さとう ごまあぶら ごま	こめ むぎ あぶら じゃがいも ごま

*エネルギー・たんぱく質・塩分の表示は、左側が前期課程、右側が後期課程です。

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。





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。

全員 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に。長い髪は、まとめましょ。

★体の具合が悪い人は、先生にいて給食当番をかわります。

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。

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、刻んだくるみを入れるのが、この地域の特徴です。給食では、くるみを入れずに季節の山菜を入れて、山菜ごはんを作ります。

	月 15	火 16	水 17	木 18	金 19
こんだて	はるいろサラダ チキンたれカツ	ツナサラダ チーズオムレツ	なつとうのごさいあえ いかのみそやき	だいたいのいそに メンチカツ	いそマヨあえ さわらのさいきょうやき
ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
おかず	うすくずし	コーンライス ミネストローネ	かぶのそぼろ	とうふのちゅうかスープ	ごうやどうふのたまごとし
エネルギー	前期 633 kcal 後期 754 kcal	前期 600 kcal 後期 711 kcal	前期 653 kcal 後期 769 kcal	前期 620 kcal 後期 765 kcal	前期 661 kcal 後期 785 kcal
たんぱく質	前期 24.2 g 後期 28.2 g	前期 22.2 g 後期 27 g	前期 30.5 g 後期 35.5 g	前期 21.1 g 後期 26.7 g	前期 30.8 g 後期 36 g
えんぶん	前期 2.5 g 後期 3 g	前期 2.8 g 後期 3.1 g	前期 2.5 g 後期 3.1 g	前期 2.4 g 後期 3 g	前期 1.8 g 後期 2.4 g

あか	ぎゅうにゅう とりにく ハム とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう たまご チーズ ツナ ウィンナー だいた	ぎゅうにゅう いか みそ なつとう ぶたにく あつあげ ひじき	のむヨーグルト ぶたにく ひじき だいた あぶらあげ とうふ	ぎゅうにゅう さわら みそ ハム ごうやどうふ とりにく なつとう
みどり	キャベツ きゅうり にんじん コーン えのきたけ ほうれんそう ねぎ	コーン こまつな キャベツ にんじん たまねぎ トマト	にんじん のざわな たかあん かぶ たまねぎ しいたけ いんげん	にんじん いんげん えのきたけ こまつな たまねぎ	ほうれんそう もやし にんじん たまねぎ たけのこ きぬさや
き	こめ あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ かたくに	こめ あぶら さとう マカロニ じゃがいも	こめ ごま あぶら さとう かたくに	こめ あぶら さとう ごまあぶら	こめ ノンエッグマヨネーズ じゃがいも あぶら さとう

	22	23	24	25	26
こんだて	コーンおひたし めばるのたつたあげ	ほうれんそうナムル ぎょうざ2こ	きりほだしいこんのやきそば とりのてりやき	のりずあえ ししゃもフライ前期1本後期2本	あぶらあげのごますあえ ごまやきにく
ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
おかず	わかめ さんざい	とうふのちゅうかそぼろ	わかめのみそしる	にくじゃが	くるまふのけんちんじる
エネルギー	前期 611 kcal 後期 719 kcal	前期 657 kcal 後期 772 kcal	前期 608 kcal 後期 715 kcal	前期 631 kcal 後期 771 kcal	前期 635 kcal 後期 746 kcal
たんぱく質	前期 29.2 g 後期 33.7 g	前期 25.4 g 後期 29 g	前期 31.7 g 後期 36.7 g	前期 26.8 g 後期 32.6 g	前期 28.5 g 後期 32.9 g
えんぶん	前期 2.5 g 後期 2.9 g	前期 2 g 後期 2.9 g	前期 1.8 g 後期 2.3 g	前期 2.2 g 後期 2.8 g	前期 2 g 後期 2.3 g

あか	ぎゅうにゅう わかめ めばる かつおぶし とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ とりにく とうふ ヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ あぶらあげ わかめ みそ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ししゃも ツナ のり ぶたにく	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ とうふ
みどり	こまつな もやし コーン さんざい えのきたけ だいたい ねぎ にんじん	もやし ほうれんそう にんじん ねぎ チンゲンサイ いたけのこ しいたけ	きりほだしいこん キャベツ にんじん ピーマン たいこん ねぎ	さんざい にんじん しいたけ もやし こまつな たまねぎ いんげん	たまねぎ にんじん ピーマン こまつな もやし だいたいこん ごぼう ねぎ しいたけ
き	こめ あぶら さとう	こめ ごまあぶら ごま さとう かたくに	こめ あぶら じゃがいも	こめ あぶら さとう じゃがいも	こめ ごま あぶら さとう ごまあぶら

昭和の日

アーモンドサラダ

ハンバーグケチャップソース

さんじょうこむぎいりスライスまるパン

とつにゅうチャウダー

前期 672 kcal 後期 841 kcal
前期 29.9 g 後期 36.8 g
前期 2.7 g 後期 3.2 g

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)

前期 635 kcal 後期 847 kcal
前期 29.6-31.8 g 後期 32.8-34.4 g
前期 2 g未満 後期 2.5 g未満

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。

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。

体を成長させるものになる食品

体のちようしをとのえる食品

体をうごかすエネルギーのものになる食品