



## 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。

## 嵐南学校給食共同調理場

- 職員数  
栄養教諭・・・2人  
調理員・・・17人
- 給食受配校（7校）  
西鱈田小学校 本成寺中学校  
月岡小学校 第四中学校  
井栗小学校  
旭小学校  
保内小学校
- 総食数・・・約1410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、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。

**\* 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。



## \* 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。

## 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

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。

### 4月の三条産品



## 今月の予定

### 給食開始

- 8日(月) 保内小2~6年 第四中2~3年
- 9日(火) 月岡小2~6年 井栗小2~6年 旭小1~6年 本成寺中2~3年 第四中1年
- 10日(水) 西鱈田小2~6年 保内小1年 本成寺中1年
- 11日(木) 井栗小1年
- 12日(金) 西鱈田小1年
- 15日(月) 月岡小1年

### その他予定

- 22日(月) 第四中なし
- 30日(火) 井栗小なし

	8		9		10		11		12	
月	火		水		木		金			
こんだて	こまつなサラダ ウイナーとチーズのはるまき		ビビンバ(ナムル) ビビンバ(にくいため) *むぎごはんのせて食べよう		おかかあえ キャベツメンチカツ		ごまネースサラダ とりのてりやき		ほうれんそうのナムル ぎょうざ	
エネルギー	小 688 kcal	中 811 kcal	小 561 kcal	中 664 kcal	小 635 kcal	中 753 kcal	小 659 kcal	中 779 kcal	小 653 kcal	中 781 kcal
たんぱく質	小 24.7 g	中 28.6 g	小 25.8 g	中 29.7 g	小 24.2 g	中 28.3 g	小 26.2 g	中 30 g	小 25.7 g	中 29.8 g
えんぶん	小 2.6 g	中 3.1 g	小 2 g	中 2.5 g	小 2.8 g	中 3.3 g	小 2 g	中 2.4 g	小 1.8 g	中 2.3 g
あか	ウイナー チーズ ハム あつあげ みそ きゅうにゆう		ぶたにく とりに とうふ きゅうにゆう		キャベツメンチカツ かつおぶし わかめ あつあげ とりにきに ぎゅうにゆう		とりのてりやき ハム わかめ とうふ あぶらあげ みそ きゅうにゆう		ぎょうざ ハム あつあげ ぶたひきにく だいたい みそ きゅうにゆう	
みどり	こまつな しそのは にんじん もやし きゃべつ たまねぎ えのきだけ		たけのこ ぜんまい ほうれんそう ほししいたけ きりほだいこん にんじん もやし たまねぎ しょうが にんにく		こまつな もやし にんじん たまねぎ かぶ いんげん たけのこ ほししいたけ しょうが		こまつな きゅうにゆう		ほうれんそう もやし とうもろこし にんじん チンゲンサイ もやし ほししいたけ たまねぎ ねぎ にんにく しょうが	
き	こめ はるまきのかわ あぶら じゃがいも さとう		こめ むぎ あぶら さとう ごま ごまあぶら はるさめ		こめ あぶら さとう かたくり		こめ ごま じゃがいも ノンエッグマヨネーズ		こめ ごま あぶら さとう かたくり	

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と洗い、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ろ。

### 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

22日(月) 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 三条市のレシピ」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。給食では、くみを入れずに季節の山菜ともち米を少し入れて、おこわ風ごはんを作ります。

	月	火	水	木	金
こんだて	15 ヨーグルト キャベツとわかめのサラダ むぎごはん ポークカレー	16 はるいろサラダ たれつきチキンカツ デザート ごはん すましじる 入学・進級祝い献立	17 ツナサラダ オムレツ コーンライス はるやさいのポトフ	18 ごもくはるさめいため さばのみそに ごはん けんちんじる	19 かんきつくだもの ひじきとだいずのサラダ こめこめん ミートソース
エネルギー	小 698 kcal 中 818 kcal	小 737 kcal 中 853 kcal	小 554 kcal 中 658 kcal	小 658 kcal 中 809 kcal	小 686 kcal 中 848 kcal
たんぱく質	小 26.1 g 中 29.8 g	小 23.2 g 中 26.8 g	小 21.1 g 中 23.9 g	小 25.9 g 中 31.5 g	小 28.4 g 中 34.4 g
えんぶん	小 2.9 g 中 3.8 g	小 2.5 g 中 3.1 g	小 2.4 g 中 3 g	小 1.8 g 中 2.3 g	小 2.8 g 中 3.4 g
あか	ぶたにく だいず わかめ ツナ ヨーグルト きゅうにゆう	チキンカツ ハム わかめ とうふ かまぼこ きゅうにゆう	オムレツ ツナ ウインナー きゅうにゆう	さばのみそに ぶたひきにく とうふ あぶらあげ とりにく きゅうにゆう	ぶたひきにく だいず ひじき ツナ きゅうにゆう
みどり	にんじん たまねぎ きゃべつ きゅうり とうもろこし りんご しょうが にんにく	きゃべつ きゅうり にんじん とうもろこし えのきたけ ねぎ ほうれんそう うめぼし	きゃべつ きゅうり にんじん だいこん たまねぎ セロリー もやし	にんじん たけのこ だいこん こまねぎ ぶなしめじ ねぎ しょうが	たまねぎ にんじん セロリー きゃべつ マッシュルーム しょうが にんにく きゅうり かんきつくだもの
き	こめ むぎ じゃがいも あぶら カレールウ さとう	こめ あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ デザート	こめ あぶら さとう じゃがいも マカロニ	こめ はるさめ ごまあぶら	こめこめん あぶら さとう ハヤシルウ
こんだて	22 もやしとあぶらあげのごますあえ 19 さわらのさいきょうやき 食育の日 さんさいいり おこわふう ごはん こうやどうふの たまごじ	23 コールスローサラダ ハンバーグケチャップソース さんせいや こむぎいり よこわりまるパン とうにゆう クラムチャウダー	24 ごもくきんぴら メバルのたつたあげ ごはん もずくの みそじる	25 なつとうのごさいあえ いがのてりやき ごはん とんじる	26 ゆかりあえ ぶたにくとくるまふのあげに ごはん はるの のっぺいじる
エネルギー	小 609 kcal 中 710 kcal	小 633 kcal 中 792 kcal	小 608 kcal 中 716 kcal	小 572 kcal 中 673 kcal	小 646 kcal 中 764 kcal
たんぱく質	小 32.4 g 中 37.8 g	小 28.6 g 中 35 g	小 27.9 g 中 32.4 g	小 28.3 g 中 33.1 g	小 27.6 g 中 31.9 g
えんぶん	小 2.7 g 中 3.2 g	小 3.1 g 中 3.9 g	小 1.6 g 中 1.8 g	小 2.3 g 中 2.7 g	小 1.7 g 中 2 g
あか	さわら みそ あぶらあげ たまご こうやどうふ とりにく かまぼこ きゅうにゆう	ハンバーグ あさり とりにく とうにゆう きゅうにゆう	メバルぶたにく さつまあげ あぶらあげ もずく とうふ みそ きゅうにゆう	いか なつとう ひじき ぶたにく とうふ みそ きゅうにゆう	ぶたにく あつあげ かまぼこ きゅうにゆう
みどり	こまつな きゅうり もやし たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ さやいんげん わらび ぜんまい	きゃべつ きゅうり にんじん とうもろこし たまねぎ ブロッコリー	にんじん ごぼう さやいんげん だいこん こまつな ねぎ えのきたけ	にんじん こまつな のぎわなづけ たくあん だいこん ごぼう ねぎ	きゃべつ もやし きゅうり にんじん わらび たけのこ ほししいたけ きぬさや しょうが
き	こめ もちこめ すりごま さとう あぶら	こむぎパン さとう あぶら じゃがいも	こめ あぶら ごま さとう	こめ ごま じゃがいも	こめ くるまふ じゃがいも あぶら こめ かたりに さとう
こんだて	29 昭和の日	30 いそマヨサラダ ごまやきにく ごはん さんさい じる	基準 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)	食卓のマナーを守って、楽しい給食の時間にしよう	
エネルギー	小 619 kcal 中 728 kcal	小 635 kcal 中 847 kcal	途中です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。
たんぱく質	小 26.8 g 中 31 g	小 20.6~31.8g 中 27.5~42.4g	食器は正しい位置に置く。		姿勢よく座り、食器を持って食べよう。
えんぶん	小 2.2 g 中 2.6 g	小 2 g 未満 中 2.5 g 未満	体は成長させるものになる食品		体をちようしをとのえる食品
あか	ぶたにく かまぼこ のり あぶらあげ とうふ みそ きゅうにゆう	ぶたにく かまぼこ のり あぶらあげ とうふ みそ きゅうにゆう	体をうごかすエネルギーのものになる食品		
みどり	たまねぎ にんじん ピーマン ほうれんそう もやし なめこ ねぎ しょうが にんにく わらび ミズナ やまうど	たまねぎ にんじん ピーマン ほうれんそう もやし なめこ ねぎ しょうが にんにく わらび ミズナ やまうど			
き	こめ さとう ごま じゃがいも あぶら ノンエッグマヨネーズ	こめ さとう ごま じゃがいも 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。