



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。

嵐南小学校調理場

嵐南小学校調理場は、嵐南小学校1階にあります。嵐南小学校と第一中学校の給食、約1,300食を作っています。

【職員】24名
場長（嵐南小学校長兼務） 1名
栄養教諭 1名
調理員 21名

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。

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



	月	火	水	木	金
こんだて	8	9	10	11	12
メニュー		ごもくはるさめいため メンチカツ わかめごはん けんちんじる	ごまつなサラダ さけのみそマヨコーンやき ごはん キャベツのみそ汁	いちごゼリー ひじきとハムのマリネ むぎごはん ポークカレー	ほうれんそうナムル きょうざ2ご ごはん マーボーあつあげ
エネルギー		小 645 kcal 中 766 kcal	小 616 kcal 中 735 kcal	小 636 kcal 中 793 kcal	小 644 kcal 中 771 kcal
たんぱく質		小 24.1 g 中 28.3 g	小 26.3 g 中 31.3 g	小 19.8 g 中 26.5 g	小 25.7 g 中 30.6 g
えんぶん		小 2.5 g 中 2.7 g	小 2.1 g 中 2.6 g	小 2.4 g 中 2.8 g	小 2.1 g 中 2.5 g
あか		ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく あぶらあげ みそ とうふ	ぎゅうにゅう さけ みそ ハム あつあげ	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき ハム	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず みそ あつあげ
みどり		にんじん たまねぎ キャベツ いら たいこん ごぼう ねぎ	にんじん とうもろこし たまねぎ ごまつな もやし きゅうり	にんじん たまねぎ キャベツ ごまつな とうもろこし	にんじん もやし ほうれんそう とうもろこし チンゲンサイ
き		なめこ ほうれんそう しいたけ ごはん あぶら	キャベツ えのきだけ ごはん ノンエッグマヨネーズ	ごはん むぎ じゃがいも ゼリー さとう あぶら カレールウ	しいたけ ねぎ たまねぎ いら ごはん さとう あぶら かたくりこ

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。





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こう。つめが長い人は、きっておこう。

マスク

鼻と口をしっかりとおおおう。給食当番以外もマスクをしっかりとつけましょう。

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う。

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、まとめましょう。

★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。

郷土料理紹介

30日 山菜おこわ風ごはん

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少し入れて、おこわ風ごはんを作ります。

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。

	月	火	水	木	金
こんだて	15 じゃがいもしょうゆフレンチ しろみぎかなのレモンソース ごはん じゃがいものみそしる	16 あおのりポテトハンバーグ ごはん キャベツしゅうとうこんにゅうシチュー	17 ゆかりあえ ぶたにくとくるまふのあげに ごはん ごまつなのみそしる	18 のりずあえ さわらのさいきょうやき ごはん ごうやどうふのたまごどじ	19 はるいろサラダ たれカツ ごはん おいわいすましじる
エネルギー	小 605 kcal 中 724 kcal	小 662 kcal 中 842 kcal	小 645 kcal 中 775 kcal	小 614 kcal 中 731 kcal	小 713 kcal 中 823 kcal
たんぱくしつ	小 27.4 g 中 32.6 g	小 28.7 g 中 35.6 g	小 27.5 g 中 32.4 g	小 31.3 g 中 36.8 g	小 23 g 中 26.9 g
えんぶん	小 2.2 g 中 2.8 g	小 2.8 g 中 3.5 g	小 1.6 g 中 2.0 g	小 1.9 g 中 2.3 g	小 2.5 g 中 3.1 g
あか	ぎゅうにゅう ホキ ハム ちりめんじゃこ あぶらあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく チーズ ベーコン あおのり とうにゅう なまクリーム	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ぶたレバー だいたず あぶらあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう さわら ツナ のり ごうやどうふ たまご かまぼこ とりにく	ぎゅうにゅう とりにく ハム わかめ なたとうふ
みどり	にんじん ほうれんそう もやし ごまつな	にんじん キャベツ たまねぎ しめじ	にんじん きゅうり かぶ しそ だいこん ごまつな えのきたけ	にんじん ほうれんそう キャベツ たまねぎ しいたけ さやいんげん	にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし うめ えのきたけ ねぎ ほうれんそう
き	ごはん あぶら さとう じゃがいも	パン じゃがいも あぶら ルウ バター	ごはん かたくりこ くるまふ あぶら	ごはん じゃがいも あぶら さとう	ごはん あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ
こんだて	22 なっとうのごさいあえ とりはくのしおこうじカレーやき ごはん とんじる	23 ポパイノテー チーズオムレツ ごはん コーンライス ミネストローネ	24 いそかあえ シャキシャキそばろどんのぐ ごはん あさりのみそしる	25 ごまあえ いかのみそやき 中学のみチーズ ごはん にくじゃが	26 かんきつくだもの ごまつなとだいたずのサラダ ごはん こめこめん
エネルギー	小 667 kcal 中 - kcal	小 627 kcal 中 748 kcal	小 597 kcal 中 733 kcal	小 586 kcal 中 732 kcal	小 692 kcal 中 854 kcal
たんぱくしつ	小 31.6 g 中 - g	小 22.5 g 中 26.2 g	小 27.0 g 中 32.6 g	小 28.0 g 中 33.3 g	小 29.0 g 中 35.5 g
えんぶん	小 2.2 g 中 - g	小 2.2 g 中 2.5 g	小 2.1 g 中 2.5 g	小 1.6 g 中 2.0 g	小 2.4 g 中 2.8 g
あか	ぎゅうにゅう とりにく なっとう みそ ひじき かつおぶし ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう チーズ たまご ベーコン ひよこめめ だいたず ウインナー	のむヨーグルト ぶたにく とりにく みそ だいたず のり あさり わかめ あつあげ	ぎゅうにゅう いか ぶたにく みそ 中学のみチーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいたず ハム
みどり	にんじん たくあん のざわな だいこん ごぼう ねぎ	にんじん とうもろこし ほうれんそう もやし エリンギ たまねぎ セロリ トマト	にんじん きりぼしだいこん ほうれんそう たまねぎ とうもろこし えだまめ ごまつな キャベツ もやし ねぎ	にんじん ごまつな キャベツ もやし たまねぎ しいたけ グリンピース	にんじん たまねぎ セロリ マッシュルーム トマト キャベツ ごまつな かんきつくだもの
き	ごはん じゃがいも	ごはん あぶら じゃがいも マカロニ さとう	ごはん あぶら さとう	ごはん さとう ごま じゃがいも あぶら	こめこめん あぶら ハヤシルウ さとう
こんだて	29 昭和の日	30 コーンおひたし めばるのたつたあげ ミルクデザート さんさいおこわ ふうごはん さわにわん	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 605 kcal 中 723 kcal	小 635 kcal 中 847 kcal	小 605 kcal 中 847 kcal	小 605 kcal 中 723 kcal	
たんぱくしつ	小 26.3 g 中 30.2 g	小 26.6 g 中 32.6 g	小 26.6 g 中 32.6 g	小 26.3 g 中 30.2 g	
えんぶん	小 2.4 g 中 2.6 g	小 2 g 中 2.5 g	小 2 g 中 2.5 g	小 2.4 g 中 2.6 g	
あか	ぎゅうにゅう めばる ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう めばる ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう めばる ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう めばる ぶたにく あぶらあげ	
みどり	にんじん やまうど みずな わらび しいたけ もやし ごぼう きりぼしだいこん えのきたけ ねぎ	にんじん やまうど みずな わらび しいたけ もやし ごぼう きりぼしだいこん えのきたけ ねぎ	にんじん やまうど みずな わらび しいたけ もやし ごぼう きりぼしだいこん えのきたけ ねぎ	にんじん やまうど みずな わらび しいたけ もやし ごぼう きりぼしだいこん えのきたけ ねぎ	
き	ごはん あぶら さとう ほうさめ	ごはん あぶら さとう ほうさめ	ごはん あぶら さとう ほうさめ	ごはん あぶら さとう ほうさめ	

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。