

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。

栄学校給食共同調理場

- 職員数
栄養教諭・・・1人
調理員・・・11人
- 給食受配校（4校）
栄中央小学校
栄北小学校
大面小学校
栄中学校
- 総食数・・・約800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。

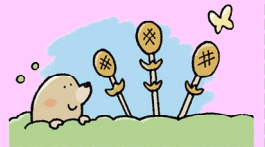


4月の予定

9日（火）
大面小給食開始
（1年は12日から）

10日（水）
全校給食開始
※栄中央小 1年給食なし
（12日から）
※栄北小 1年給食なし
（12日から）

22日（月）～24日（水）
栄中 3年給食なし



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。

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



給食当番、はじまるよ！



お玉やトングなどを上手に使えるかな？
家でも練習しよう！

火		水		木		金	
9	ちゅうかポテト とくせいつちマヨぎょうぎ	10	のりずあえ しろみざかなのみそマヨやき チーズ	11	そくせきつけ さんしょくそぼろどんのぐ みかんのなかま	12	かいそうサラダ たれカツ
こまつな チャーハン	みそワンタン スープ	ごはん さわにわん	ごはん さわにわん	むぎごはん なめこと あおなのみそしる	ごはん すましじる	ごはん すましじる	ごはん すましじる
小 656 kcal 中 - kcal 小 28 g 中 - g 小 2.7 g 中 - g	小 587 kcal 中 684 kcal 小 26.9 g 中 30.9 g 小 2.3 g 中 2.8 g	小 621 kcal 中 735 kcal 小 23.8 g 中 27.2 g 小 2 g 中 2.5 g	小 704 kcal 中 822 kcal 小 24.8 g 中 28.6 g 小 2.1 g 中 2.5 g	入学・進級お祝い献立			
ぎゅうにゅう ふたにく マグロ チーズ とりにく なると みそ	ぎゅうにゅう タラ みそ とりにく のり ふたにく チーズ	ぎゅうにゅう とりにく たまご こんぶ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ふたにく わかめ のり こんぶ かまぼこ どうふ とりにく				
にんじん こまつな しょうが たまねぎ きゅうり キャベツ コーン なら ねぎ もやし きくらげ	にんじん コーン ほうれんそう もやし ごぼう きぬさや えのきたけ しいたけ きりぼしだいこん	にんじん しょうが えだまめ きゅうり キャベツ だいこん こまつな ねぎ なめこ みかんのなかま	にんじん きゅうり キャベツ コーン だいこん ねぎ きぬさや しいたけ				
ごはん あぶら ごまあぶら こむぎ さとう ノンエッグマヨネーズ じゃがいも ワンタン	ごはん ノンエッグマヨネーズ さとう	むぎごはん あぶら さとう ごま じゃがいも	ごはん こむぎこ パンこ あぶら さとう ごまあぶら ふ デザート				

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。

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。

手洗いのポイント

ゆびの間、手の甲、手首

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。

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。

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。

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

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。

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！

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 こまつナムル シュウマイ ごはん マーボー どうぶ	16 こまつなとキャベツのソテー チキンカツ ごはん ミネストローネ	17 わふうマカロニサラダ たまごやき ごはん さんさいいり だしごみごはん とんじる	18 バナナ ひじきとチーズのツナサラダ むぎごはん だいずいり ポークカレー	19 とうなのごまずあえ サワラのさいきょうやき ごはん くるまふの たまごどじ
エネルギー	小 646 kcal 中 791 kcal	小 651 kcal 中 778 kcal	小 629 kcal 中 774 kcal	小 671 kcal 中 791 kcal	小 630 kcal 中 749 kcal
たんぱくしつ	小 26.2 g 中 32.1 g	小 23.7 g 中 27.4 g	小 24.3 g 中 29.2 g	小 23.2 g 中 27.1 g	小 30.5 g 中 35.8 g
えんぶん	小 2.1 g 中 2.6 g	小 2.1 g 中 2.5 g	小 2.9 g 中 3.2 g	小 2.4 g 中 2.9 g	小 2.1 g 中 2.6 g
あか	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム どうぶ みそ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン しるいんげんまめ だいず ウィナー	ヨーグルト あぶらあげ たまご とり だいず みそ かつおぶし あつあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく ひじき マグロ チーズ	ぎゅうにゅう サワラ みそ ハム とりにく たまご
みどり	にんじん たまねぎ しょうが こまつな もやし チンゲンサイ になねぎ にんにく たけのこ しいたけ	にんじん キャベツ こまつな エリンギ コーン たまねぎ セロリ にんにく トマト	にんじん たけのこ ぜんまい わらび たまねぎ キャベツ ぶなしめじ だいこん ごぼう ねぎ いんげん	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 きゅうり キャベツ パナナ パルメザン ほうじょう	にんじん とうな キャベツ たまねぎ ごぼう いんげん たけのこ しいたけ
き	ごはん パンこ かたくりこ こむぎこ さとう ごま あぶら さとう	ごはん パンこ こむぎこ こめ あぶら さとう かたくりこ じゃがいも マカロニ オリーブオイル	ごはん さとう ノンエッグマヨネーズ じゃがいも かたくりこ	むぎごはん じゃがいも こむぎこ あぶら さとう	ごはん ごま さとう じゃがいも くるまふ
こんだて	22 ヒビンバのぐ②きりほしナムル ヒビンバのぐ①にくいため むぎごはん ちゅうがコーン スープ	23 ももいろサラダ サバのみそに ごはん けんちんじる	24 じゃこサラダ だいずいりかきあげ こめこめん さんさいいり ごもくじる	25 はるさめのピリカラいため イカのてりやき ごはん しょうがみそ スープ	26 だいずのいそに ししゃもフライ ごはん はるやさい のもの
エネルギー	小 598 kcal 中 714 kcal	小 665 kcal 中 813 kcal	小 632 kcal 中 838 kcal	小 623 kcal 中 725 kcal	小 669 kcal 中 802 kcal
たんぱくしつ	小 29 g 中 33.5 g	小 24.6 g 中 30.2 g	小 27.2 g 中 33.9 g	小 30.6 g 中 34.7 g	小 26.8 g 中 31.5 g
えんぶん	小 2.3 g 中 2.8 g	小 2.3 g 中 2.9 g	小 2.7 g 中 3.2 g	小 2.4 g 中 2.8 g	小 2.4 g 中 2.9 g
あか	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご なた どうぶ	ぎゅうにゅう サバ みそ ハム あぶらあげ どうぶ	ぎゅうにゅう とりにく わかめ カタクチイワシ だいず ひじき	ぎゅうにゅう イカ ぶたにく なた みそ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ししゃも ひじき とり かつまあげ がんもどき あつあげ だいず
みどり	にんじん ぜんまい たけのこ しいたけ しょうが にんにく きりほしだいこん コーン ほうれんそう たまねぎ キャベツ えのきたけ	にんじん キャベツ ほうれんそう コーン うめ だいこん ごぼう ねぎ まいたけ しいたけ	にんじん たまねぎ こまつな たけのこ うめ みずな うど しいたけ きゅうり キャベツ えだまめ ごぼう コーン	にんじん なら もやし しょうが たまねぎ キャベツ こまつな えのきたけ	にんじん たまねぎ キャベツ いんげん たけのこ しいたけ
き	むぎごはん あぶら さとう ごまあぶら ごま	ごはん さとう かたくりこ ごまあぶら ノンエッグマヨネーズ	こめこめん ごまあぶら さとう あぶら こむぎこ	ごはん マロニー ごまあぶら さとう じゃがいも	ごはん パンこ こむぎこ あぶら さとう じゃがいも
こんだて	29 昭和の日 はるがきたね たけのこ キャベツ あさり	30 コールスロー ハンバーグ さんしょうこむぎいり コッパパン クラムチャウダー	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)	<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 644 kcal 中 810 kcal	小 635 kcal 中 847 kcal			
たんぱくしつ	小 26.8 g 中 33.2 g	小 24.6 g 中 33.9 g			
えんぶん	小 3.4 g 中 3.9 g	小 2.0 g未満 中 2.5 g未満			
あか	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく アサリ ベーコン とろにゅう	体を成長させるものになる食品			
みどり	にんじん たまねぎ しょうが にんにく きゅうり キャベツ コーン ブロッコリー マッシュルーム	体のちようしよととのえる食品			
き	コッパパン あぶら さとう かたくりこ じゃがいも こめこ	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。