



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。

下田学校給食共同調理場

- 職員数
栄養教諭・・・1人
調理員・・・10人
- 給食受配校（6校）
長沢小学校 笹岡小学校
大浦小学校 森町小学校
飯田小学校
下田中学校
- 総食数・・・約610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。

今月の予定

- 10日（水） 全校給食開始
長沢小1年給食なし
飯田小1年給食なし
- 11日（木） 長沢小1年給食開始
飯田小1年給食開始
- 22日（月） 大浦小給食なし
森町小給食なし

お知らせ

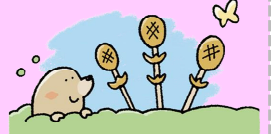


小学校1年生は、4月と5月は100ccの牛乳を飲みます。給食に少しずつ、慣れていきましょう。

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



月	火	水	木	金
こんだて	給食当番、はじまるよ！			
エネルギーたんぱく質えんぷんあかみどりき	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！			
10	11	12		
いそだれあえ ハンバーグのケチャップソース	いちごタルト ヨールスローサラダ	おかかゆかりあえ とりのしおこうじカレーやき		
ごはん すましじる	こめこめん ミートソース	ごはん こまつなのみそしる		
入学・進級お祝い献立				
小 602 kcal 中 724 kcal	小 711 kcal 中 877 kcal	小 607 kcal 中 715 kcal		
小 24.9 g 中 29.7 g	小 25.4 g 中 30.8 g	小 25.6 g 中 29.4 g		
小 2.4 g 中 2.6 g	小 2.3 g 中 2.5 g	小 1.9 g 中 2.2 g		
ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ かまぼこ わかめ のり もやし キャベツ きゅうり コーン にんじん えのきたけ しらたき ねぎ たまねぎ こめ さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ツナ にんにく しょうが たまねぎ にんじん しめじ トマト きゅうり キャベツ コーン こめこめん あぶら さとう いちごタルト	ぎゅうにゅう とりにく かつおぶし とうふ あぶらあげ みそ キャベツ もやし きゅうり にんじん えのきたけ こまつな ゆかり こめ じゃがいも		

★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。

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、楽しい食事にするためには、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。

手洗いのポイント

ゆびの間、手の甲、手首、つめ

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。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。白衣はテープをこめ、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る。

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。

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 ごまネーズサラダ キャベツメンチカツ ごはん ミネストローネ	16 コーンいりおひたし さばのみそに ごはん けんちんじる	17 もやしのナムル きょうざ2こ ごはん マーボーあつあげ	18 かんきつくだもの かいそうサラダ むぎごはん ポークカレー	19 あぶらあげのごますあえ さわらのさいきょうやき ごはん こうやどふのたまごどじ
エネルギー	小 689 kcal 中 815 kcal	小 647 kcal 中 798 kcal	小 642 kcal 中 789 kcal	小 652 kcal 中 779 kcal	小 627 kcal 中 744 kcal
たんぱく質	小 21.6 g 中 24.4 g	小 25.7 g 中 31.2 g	小 20.5 g 中 25.3 g	小 24.1 g 中 27.7 g	小 32.2 g 中 38.0 g
えんぶん	小 1.6 g 中 1.8 g	小 2.0 g 中 2.5 g	小 1.5 g 中 1.8 g	小 3.0 g 中 3.8 g	小 1.7 g 中 2.1 g
あか	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン ひよこまめ	ぎゅうにゅう さば かつおぶし どうふ	のむヨーグルト ぶたにく とりにかいそうみそ	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく ツナ かいそうミックス	ぎゅうにゅう さわら みそ あぶらあげ こうやどふ とりにかい たまご
みどり	キャベツ たまねぎ こまつな もやし にんじん コーン トマト にんにく	キャベツ ほうれんそう もやし コーン にんじん だいこん ごぼう ねぎ つきこん しいたけ	キャベツ たまねぎ にら にんじん きゅうり もやし ほうれんそう ねぎ しいたけ しょうが にんにく	にんじん たまねぎ しめじ しょうが にんにく きゅうり キャベツ りんご かんきつくだもの	もやし こまつな にんじん たまねぎ つきこん しいたけ いんげん
き	こめ あぶら ごま じゃがいも パン コマカニ ノンエッグマヨネーズ	こめ じゃがいも ごまあぶら	こめ きょうざのかわ ごまあぶら さとう あぶら かつたくり	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう ごまあぶら ごま カレールウ	こめ さとう ごま ごまあぶら
こんだて	22 こまつなサラダ チキンたれカツ ごはん はるののっぺいじる	23 はるさめサラダ さげのマヨコーンやき ごはん キャベツのみそじる	24 なつとうのごさいあえ あつあげのごまだれいため ごはん ワンタンスープ	25 うめおかかあえ ししゃもフライ レアチーズいちご わかめごはん さんさいじる	26 みかんサラダ チリゴンカーネ ごはん やさいのコンソメに
エネルギー	小 624 kcal 中 738 kcal	小 611 kcal 中 708 kcal	小 657 kcal 中 773 kcal	小 645 kcal 中 753 kcal	小 598 kcal 中 702 kcal
たんぱく質	小 25.7 g 中 29.9 g	小 26.3 g 中 30.7 g	小 28.6 g 中 32.8 g	小 23.7 g 中 27.6 g	小 23.3 g 中 26.7 g
えんぶん	小 2.3 g 中 2.8 g	小 2.0 g 中 2.3 g	小 2.1 g 中 2.4 g	小 2.0 g 中 2.2 g	小 1.8 g 中 2.0 g
あか	ぎゅうにゅう とりにかい ツナ がんも かまぼこ	ぎゅうにゅう さげ みそ ツナ あぶらあげ	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく なつとう みそ	ぎゅうにゅう ししゃも かつおぶし みそ とりにかい あつあげ レアチーズいちご わかめ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とりにかい
みどり	にんじん キャベツ こまつな きゅうり たけのこ わらび しいたけ つきこん きぬさや	コーン もやし こまつな にんじん キャベツ たまねぎ えのきたけ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ほうれんそう もやし たくあん メンマ はくさい ねぎ しいたけ	キャベツ こまつな きゅうり にんじん うめ つきこん ねぎ えのきたけ わらび	たまねぎ にんじん にんにく しょうが プロックリー キャベツ きゅうり みかん はくさい しめじ
き	こめ あぶら さとう じゃがいも	こめ ノンエッグマヨネーズ はるさめ さとう ごまあぶら ごま	こめ あぶら さとう ごま かつたくり ワンタンのかわ	こめ あぶら パン	こめ あぶら ハヤシルウ さとう
こんだて	29 昭和の日 はるがきたね たんぱく質 26.1g 中 32.7g えんぶん 2.7g 中 3.4g	30 ひじきサラダ オムレツのデミグラスソース さんじょうこむぎ いりツイストパン クリームシチュー ごはん ひじき ツナ	副菜(ふくさいけ) 主菜(しゅさい) 主食(しゅしよく) 副菜(ふくさい) ごはん 副菜(ふくさい)	副菜(ふくさい) 主菜(しゅさい) ごはん 副菜(ふくさい)	副菜(ふくさい) 主菜(しゅさい) ごはん 副菜(ふくさい)
エネルギー	小 597 kcal 中 705 kcal	小 635 kcal 中 847 kcal	小 635 kcal 中 847 kcal	小 635 kcal 中 847 kcal	
たんぱく質	小 26.1 g 中 32.7 g	小 20.6-31.8 g 中 27.8-42.4 g	小 20.6-31.8 g 中 27.8-42.4 g	小 20.6-31.8 g 中 27.8-42.4 g	
えんぶん	小 2.7 g 中 3.4 g	小 2.0 g 中 2.5 g	小 2.0 g 中 2.5 g	小 2.0 g 中 2.5 g	
あか	ぎゅうにゅう たまご ひじき ツナ	ぎゅうにゅう たまご ひじき ツナ	ぎゅうにゅう たまご ひじき ツナ	ぎゅうにゅう たまご ひじき ツナ	
みどり	きゅうり キャベツ コーン にんじん たまねぎ しめじ	キャベツ コーン にんじん	キャベツ コーン にんじん	キャベツ コーン にんじん	
き	ツイストパン デミグラスソース あぶら さとう じゃがいも バター ホワイトルウ	ツイストパン デミグラスソース あぶら さとう じゃがいも バター ホワイトルウ	ツイストパン デミグラスソース あぶら さとう じゃがいも バター ホワイトルウ	ツイストパン デミグラスソース あぶら さとう じゃがいも バター ホワイトルウ	

食事のマナーを守って、楽しい給食の時間にしよう

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く。

姿勢よく座り、食器を持って食べよう。