



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願いたします。

裏館学校給食共同調理場

- 職員数
栄養教諭・・・1人
栄養士・・・1人
調理員・・・17人
- 給食受配校（6校）
裏館小学校 第三中学校
上林小学校 大島中学校
大島小学校
須頃小学校
- 総食数・・・約1160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素を補うため、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。



今月の予定

給食開始

8日(月)
上林小2~6年、
大島小2~6年、
須頃小2~6年、
大島中2、3年

9日(火)
裏館小2~6年、
第三中、大島中1年

10日(水)
上林小1年、
大島小1年

12日(金)
須頃小1年

15日(月)
裏館小1年

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



その他予定

10日(水)~12日(金)
大島中3年なし

22日(月) 第三中なし

30日(火) 大島中なし

	8月	9月	10月	11月	12月
こんだて	こまつなサラダ さけのみそマヨコーンやき ごはん キャベツのみそしる	キャベツのごまネーズあえ シャキシャキそぼろどんのぐ ごはん けんちんじる	アーモンドあえ メンチカツ ごはん とうふのみそしる	こもくはるさめいため さばのみそに ごはん はるののつべしる	ほうれんそうのナムル ぎょうざ ごはん マーボーあつあげ
エネルギー	小 647 kcal 中 769 kcal	小 651 kcal 中 774 kcal	小 606 kcal 中 714 kcal	小 695 kcal 中 851 kcal	小 675 kcal 中 805 kcal
たんぱく質	小 25.5 g 中 30 g	小 26.6 g 中 30.7 g	小 23.5 g 中 27.1 g	小 27.9 g 中 33.7 g	小 25.6 g 中 29.8 g
えんぶん	小 2.1 g 中 2.6 g	小 1.5 g 中 1.8 g	小 2 g 中 2.2 g	小 2.2 g 中 2.8 g	小 2.1 g 中 2.5 g
あか	きゅうにゅう さけ みそ ハム あつあげ	きゅうにゅう ぶたにく だいず あぶらあげ とうふ	きゅうにゅう わかめ とうふ みそ ぶたにく	きゅうにゅう さば みそ ぶたにく とり にかまぼこ	きゅうにゅう あつあげ ぶたにく だいず みそ ハム とり
みどり	こまつな もやし きゅうり にんじん キャベツ たまねぎ えのきたけ コーン	さりほだいこん えだまめ こまつな キャベツ もやし コーン ほうれんそう ほししいたけ にんじん だいこん ごぼう ねぎ なめこ	もやし キャベツ こまつな だいこん にんじん ねぎ ほうれんそう たまねぎ	にんじん もやし キャベツ たら たけのこ かぶ ほししいたけ こんにやく きぬさや	もやし ほうれんそう コーン にんじん チンゲンサイ たけのこ ねぎ もやし たまねぎ たら ほししいたけ キャベツ
き	こめ ノンエッグマヨネーズ あぶら さとう じゃがいも	こめ あぶら さとう ごま ごまあぶら ノンエッグマヨネーズ	こめ パンこ こむぎこ あぶら アーモンド さとう	こめ はるさめ ごまあぶら でんぶん じゃがいも さとう	こめ ぎょうざのかわ さとう ごまあぶら あぶら さとう でんぶん

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。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。

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。

郷土料理紹介

30日 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ともち米を少し入れて、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 はるいろサラダ チキンたれかつどんのぐ いちごタルト *ごはんのせてたべよう ごはん おいしい おまじろ	16 コールスローサラダ ハンバーグケチャップソース さんじょうこむぎいり ツイストパン とうにゅう クラム チャウダー	17 おかかゆかりあえ 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 かんきつくだもの ひじきとツチのマリネ むぎごはん ポークカレー	19 もやしとあぶらあげのごまずあえ さわらのさいきょうやき ごはん こうやどふの たまごじ
エネルギー	小 718 kcal 中 830 kcal	小 638 kcal 中 800 kcal	小 647 kcal 中 764 kcal	小 663 kcal 中 787 kcal	小 645 kcal 中 768 kcal
たんぱく質	小 23.7 g 中 27.3 g	小 30.1 g 中 36.8 g	小 28.5 g 中 33 g	小 23.7 g 中 27.3 g	小 31.8 g 中 37.6 g
えんぶん	小 2.3 g 中 2.7 g	小 2.6 g 中 3.2 g	小 1.6 g 中 1.9 g	小 2.4 g 中 2.8 g	小 1.8 g 中 2.1 g
あか	ぎゅうにゅう とりにく ハム わかめ なると とうふ	ぎゅうにゅう あさり とりにく ぶたにく とうにゅう	ぎゅうにゅう ぶたレバー ぶたにく みそ だいず かつおぶし あぶらあげ とうふ	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき ツナ	ぎゅうにゅう さわら あぶらあげ みそ こうやどふ とりにく かまぼこ たまご
みどり	キャベツ きゅうり にんじん コーン うめ たけのこ えのきたけ ねぎ ほうれんそう	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ ブロッコリー	キャベツ もやし きゅうり しそ にんじん だいこん こまつな えのきたけ	にんじん たまねぎ キャベツ こまつな コーン かんきつくだもの	にんじん きゅうり こまつな たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ こんにゃく さやいんげん
き	こめ パンこ こむぎこ いちごタルト さとう ノンエッグマヨネーズ あぶら	こむぎこパン あぶら さとう じゃがいも ホワイトルウ	こめ でんぶん くるまふ あぶら さとう	こめ むぎ じゃがいも あぶら カレールウ さとう	こめ さとう ごま あぶら
こんだて	22 のむヨーグルト きんぴらだいずのカレーふうみ めばるのたつたあげ ごはん さんさいじる	23 ツナサラダ チーズオムレツ コーン ライス ミネスト ローネ	24 いそマヨあえ いかのみそやき ごはん かぶの そばろに	25 かんきつくだもの キャベツとじこのサラダ こめこめん ミート ソース	26 なっとうのごさいあえ とりにくのしおやこうじカレーやき ごはん とんじる
エネルギー	小 624 kcal 中 742 kcal	小 602 kcal 中 809 kcal	小 662 kcal 中 785 kcal	小 714 kcal 中 881 kcal	小 623 kcal 中 734 kcal
たんぱく質	小 27.2 g 中 32 g	小 23 g 中 31.5 g	小 29 g 中 33.9 g	小 27.7 g 中 33.6 g	小 28.5 g 中 33.1 g
えんぶん	小 1.6 g 中 1.8 g	小 2 g 中 2.8 g	小 1.9 g 中 2.5 g	小 2.8 g 中 3.3 g	小 2.2 g 中 2.6 g
あか	のむヨーグルト めばる だいず ぶたにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう チーズ たまご ベーコン ツナ ひよこまめ だいず	ぎゅうにゅう いか みそ かまぼ このり あつあげ ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ちりめんじゃこ	ぎゅうにゅう とりにく なっとう みそ ひじき ぶたにく とうふ かつおぶし
みどり	にんじん ごぼう こんにゃく なめこ さやいんげん だいこん ねぎ たけのこ わらび みずな やまうた	コーン キャベツ ほうれんそう きゅうり たまねぎ にんじん セロリー さやいんげん トマト	もやし こまつな にんじん かぶ ほうれんそう たまねぎ きゅうり	たまねぎ にんじん セロリー マッシュルーム キャベツ こまつな コーン かんきつくだもの	にんじん たかあん のざわなづけ こんにゃく だいこん ねぎ ごぼう
き	こめ でんぶん あぶら さとう	こめ あぶら さとう じゃがいも マカロニ オリーブゆ	こめ ノンエッグマヨネーズ あぶら さとう でんぶん	こめこめん あぶら ホワイトルウ さとう ハヤシルウ	こめ じゃがいも
こんだて	29 昭和の日 ごはんひたし ししゃもフライ(小1匹、中2匹) ミルクデザート さんさいおこわ ふうごはん にくじゃが	30 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) ごはんひたし ししゃも かつおぶし ぶたにく あぶらあげ もやし こまつな コーン こんにゃく たまねぎ にんじん ほししいたけ さやいんげん たけのこ ぜんまい わらび こめ もちこめ パンこ こむぎこ あぶら ミルクデザート さとう じゃがいも	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) ごはんひたし ししゃも かつおぶし ぶたにく あぶらあげ もやし こまつな コーン こんにゃく たまねぎ にんじん ほししいたけ さやいんげん たけのこ ぜんまい わらび こめ もちこめ パンこ こむぎこ あぶら ミルクデザート さとう じゃがいも	食卓のマナーを守って、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。	食卓のマナーを守って、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。
エネルギー	小 646 kcal 中 765 kcal	小 635 kcal 中 847 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 24.8 g 中 29.3 g	小 20.6-31.8 g 中 27.5-42.4 g	小 20.6-31.8 g 中 27.5-42.4 g	小 20.6-31.8 g 中 27.5-42.4 g	小 20.6-31.8 g 中 27.5-42.4 g
えんぶん	小 2.6 g 中 3 g	小 2 g 中 2.5 g	小 2 g 中 2.5 g	小 2 g 中 2.5 g	小 2 g 中 2.5 g
あか	ぎゅうにゅう ししゃも かつおぶし ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう ししゃも かつおぶし ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう ししゃも かつおぶし ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう ししゃも かつおぶし ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう ししゃも かつおぶし ぶたにく あぶらあげ
みどり	もやし こまつな コーン こんにゃく たまねぎ にんじん ほししいたけ さやいんげん たけのこ ぜんまい わらび	もやし こまつな コーン こんにゃく たまねぎ にんじん ほししいたけ さやいんげん たけのこ ぜんまい わらび	もやし こまつな コーン こんにゃく たまねぎ にんじん ほししいたけ さやいんげん たけのこ ぜんまい わらび	もやし こまつな コーン こんにゃく たまねぎ にんじん ほししいたけ さやいんげん たけのこ ぜんまい わらび	もやし こまつな コーン こんにゃく たまねぎ にんじん ほししいたけ さやいんげん たけのこ ぜんまい わらび
き	こめ もちこめ パンこ こむぎこ あぶら ミルクデザート さとう じゃがいも	こめ もちこめ パンこ こむぎこ あぶら ミルクデザート さとう じゃがいも	こめ もちこめ パンこ こむぎこ あぶら ミルクデザート さとう じゃがいも	こめ もちこめ パンこ こむぎこ あぶら ミルクデザート さとう じゃがいも	こめ もちこめ パンこ こむぎこ あぶら ミルクデザート さとう じゃがいも

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」→「学校給食」から、カラーでご覧になれます。