



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。

裏館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（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 1,200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。

給食のごはんは、三条産コシヒカリ（特別栽培米）を、胚芽やぬかを少し残した「七分つき米」にして使用しています。「七分つき米」にすることで、現代の食事で不足しがちな鉄や食物せんいを精白米よりも多く摂取することができます。

令和4年度からは、「学校生活をより豊かにする給食」の視点から、米飯給食を基本としつつ、月1回程度、パン、麺を提供します。また、補食として、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

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くだものが給食に登場します。

4月の三条産品

こまつな



びたにく



ほろいか



こめ



さわら!旬のおさかな通信 今月は「さわら」

さわらは漢字で「鱈」と書きます。大きさは60~80cmで、鋭い歯を持ち、小魚やいか類を食べるそうです。食材としては鮮度が落ちやすいのが特徴で、たくさんあるときはみそ漬けなどにすると良いでしょう。栄養面では、血液の流れをよくするDHAやEPAが豊富です。



今月の予定

給食開始日

7日(木) 須頃小2~6年
大島中2・3年

8日(金) 裏館小2~6年
上林小、大島小
第三中、大島中1年

11日(月) 裏館小1年、須頃小1年

その他の予定

25日(月) 須頃小なし
第三中なし

28日(木) 大島中なし

お知らせ



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



月	火	水	木	金
標準	標準	7	8	
副菜(ふくさい)	副菜(ふくさい)	ごまあえ	かんきつくだもの	ひじきとだいずのサラダ
主菜(しゅさい)	主菜(しゅさい)	おさかなはるまき	むぎごはん	ポークカレー
主食(しゅじょく)	副菜(ふくさい)	ごはん	とうふのみそ汁	
小 632 kcal	中 842 kcal	小 634 kcal	中 777 kcal	小 677 kcal
小 20.5g	中 27.4g	小 24.7g	中 30.7g	小 25.2g
小 31.5g	中 42.1g	小 2.1g	中 2.7g	小 2.9g
小 2g未満	中 2.5g未満	小 2.1g	中 2.7g	小 2.9g
体を成長させるものになる食品	体を成長させるものになる食品	さけ チーズ のり とうふ あぶらあげ みそ ぎゅうじゅう	ふたにく たいず ひじき ツナ ぎゅうじゅう	
体のちよよしをととのえる食品	体のちよよしをととのえる食品	ほうれんそう キャベツ もやし にんじん だいこん えのきたけ こまつな なぎ	にんじん たまねぎ しょうが にんにく りんご きゅうり キャベツ かんきつくだもの	
体をうごかすエネルギーのものになる食品	体をうごかすエネルギーのものになる食品	ごはん あぶら はるまきのかわ さとう こむぎこ ごま	ごはん むぎ じゃがいも あぶら カレールウ さとう	

★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。



給食の時間は、食べ物ことや栄養のことを勉強する時間です。一人ひとりが給食のきまりと食事のマナーをしっかりと守り、全員で楽しい給食の時間にしましょう。



給食のきまりと食事のマナーを守って、楽しい給食の時間にしよう



手洗いのポイント
ゆびの間
手の甲
手のひら

手は石けんでしっかり洗い、きれいなハンカチでふこう。

給食当番はすばやく身支度をしよう。三角巾や帽子もしっかりかぶろう。給食当番以外もマスクをしっかりとつけよう。

食器や食缶の配置は、上(床)に置かないでね。

道具を上手に使って、きれいに盛り付けよう。最後の人の分まで足りるように盛ろう。
お汁はよく混ぜてから盛ってね。

食器は正しい位置に置こう。

姿勢よく座り、食器を持って食べよう。

途中で勝手に席を立つことはやめよう。

ごちそうさまでした
自分が決めた分量は、残さず食べよう。

	月	火	水	木	金
こんだて	11 はるさめのちゅうかいため 牛乳 しろみぎかなのなんばんづけ	12 たくあんあえ 牛乳 スタミナどんのぐ	13 かわりきんぴら 牛乳 ぎんヒラスのしょうがやき	14 わかめサラダ 牛乳 チーズオムレツ	15 ごまびたし 牛乳 とりのからあげ
エネルギー	小 602 kcal 中 717 kcal	小 602 kcal 中 706 kcal	小 591 kcal 中 701 kcal	小 598 kcal 中 714 kcal	小 725 kcal 中 850 kcal
たんぱく質	小 23.6 g 中 27.4 g	小 27.2 g 中 31.2 g	小 27.3 g 中 31.7 g	小 21.8 g 中 25.2 g	小 25.6 g 中 29.7 g
えんぶん	小 2.3 g 中 2.7 g	小 2.5 g 中 2.8 g	小 2.1 g 中 2.5 g	小 2.7 g 中 3.3 g	小 3.3 g 中 3.9 g
あか	メルルーサ ぶたにく あぶらあげ みそぎゅうにゅう	ぶたにく もずく とうふ チーズぎゅうにゅう	わかめ ぎんヒラス ぶたにく あぶらあげ とうふ みそぎゅうにゅう	チーズオムレツ わかめ とりにく ワインナーぎゅうにゅう	とりにく かつおぶし わかめ かまぼこ とうふ ぎゅうにゅう
みどり	たまねぎ ピーマン にんじん しょうがもやし たらこ だいこん えのきたけ ねぎ こまつな	にんじん たまねぎ しょうが にんじん もやし ピーマン あかピーマン キャベツ きゅうり たくあん ねぎ えのきたけ	ごぼう にんじん さやいんげん ほうさい なめこ だいこん こまつな ねぎ こんにゃく	きゅうり もやし にんじん だいこん キャベツ たまねぎ セロリ こまつな とうもろこし	ほうれんそう キャベツ もやし とうもろこし にんじん さんさい ねぎ えのきたけ さやえんどう こんにゃく
き	ごはん あぶら さとう ごまあぶら はるさめ じゃがいも	ごはん あぶら さとう かたくりこ ごま じゃがいも	ごはん じゃがいも あぶら さとう	ごはん さとう あぶら じゃがいも	ごはん もちごめ かたくりこ こめこ ごま あぶら デザート
こんだて	18 なつとうのごさいあえ 牛乳 だしまきたまご	19 ツナサラダ 牛乳 ワインナーケチャップソース	20 はるいろサラダ 牛乳 さわらのさいきょうやき	21 いそあえ 牛乳 ぶたにくとあつあげのキムチいため	22 ひじきのごもくに 牛乳 いかにカレーあげ
エネルギー	小 627 kcal 中 742 kcal	小 624 kcal 中 780 kcal	小 610 kcal 中 728 kcal	小 572 kcal 中 738 kcal	小 655 kcal 中 776 kcal
たんぱく質	小 27.4 g 中 31.8 g	小 23.7 g 中 28.6 g	小 26.5 g 中 31.2 g	小 26.3 g 中 33.4 g	小 27.8 g 中 32.2 g
えんぶん	小 2.5 g 中 2.7 g	小 2.8 g 中 3.4 g	小 2.2 g 中 2.3 g	小 2.2 g 中 2.5 g	小 2.3 g 中 2.9 g
あか	たまご なつとう ひじき ぶたにく とうふ みそぎゅうにゅう	ウィンナー ツナ ベーコン とうにゅうぎゅうにゅう	サワラ ハム とりにく かまぼこぎゅうにゅう	ぶたにく なまあげ ツナ のりとりにくたまごぎゅうにゅう ヨーグルト	いかに ひじき だいず あぶらあげ ぶたにくみそぎゅうにゅう
みどり	にんじん のざわなづけ たくあん だいこん こんにゃく ねぎ ごぼう	キャベツ こまつな にんじん たまねぎ しめじ ブロッコリー	キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし umeぼし たけのこ わらび こんにゃく さやえんどう	にんにく しょうが こまつな キャベツ にんじん ほうれんそう しいたけ	にんじん こんにゃく さやいんげん だいこん なめこ ねぎ
き	ごはん ごま じゃがいも	パン さとう あぶら じゃがいも ホワイトルク かたくりこ	ごはん ソンエッグマヨネーズ じゃがいも かたくりこ	ごはん ごまあぶら かたくりこ さとう じゃがいも	ごはん かたくりこ あぶら さとう さといも ごまあぶら
こんだて	25 ポテトサラダ 牛乳 カレーのねぎソース	26 しょうゆフレンチ 牛乳 くるまふとりにくのあげに	27 さんさいいりきんぴら 牛乳 さばのしおこうじやき	28 かんきつくだもの 牛乳 がいそうサラダ	郷土料理紹介 山菜入り五目おこわ
エネルギー	小 659 kcal 中 785 kcal	小 653 kcal 中 769 kcal	小 642 kcal 中 767 kcal	小 625 kcal 中 771 kcal	
たんぱく質	小 25.9 g 中 30.5 g	小 29 g 中 33.8 g	小 25.2 g 中 29.4 g	小 24.3 g 中 29.4 g	
えんぶん	小 2.3 g 中 2.6 g	小 2.5 g 中 2.7 g	小 1.9 g 中 2.2 g	小 2.8 g 中 3.4 g	
あか	カレー ハム ぶたにく みそぎゅうにゅう	とりにく ぶたレバー だいず ハム かまぼこ ぶたにく ぎゅうにゅう	さば さつまあげ あぶらあげ だいず うちまめ みそぎゅうにゅう	ぶたにく だいず かいそうミックス ツナ ぎゅうにゅう	
みどり	ねぎ きゅうり にんじん たまねぎ もやし たらこ えのきたけ メンマ とうもろこし	ほうれんそう しょうが もやし にんじん ごぼう えのきたけ さやいんげん しいたけ	にんじん ごぼう わらび さんさいミックス こんにゃく だいこん しめじ こまつな ねぎ	たまねぎ にんじん セロリ マッシュルーム にんにく しょうが トマト パセリ こまつな キャベツ かんきつくだもの	
き	ごはん あぶら かたくりこ さとう じゃがいも ソンエッグマヨネーズ ワンタンのかわ	ごはん さとう かたくりこ こめこ くるまふ あぶら はるさめ	ごはん あぶら さとう じゃがいも	めん あぶら ホワイトルク ハヤシルウ さとう あぶら ごまあぶら	

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。

レシピを知りたい人は「かつお鍋 三条市のキッチン」で検索!