



# 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。心も体も大きく成長するためには、健康が第一です。その健康を保つために、最も重要なのが毎日の「食事」です。安全でおいしく、栄養満点な給食を子どもたちに届けられるよう、調理場職員一同、力を合わせて頑張っていきます。今年度も学校給食にご理解、ご協力を、どうぞよろしくお願いたします。

## 三条市の学校給食について

学校給食では、エネルギー・たんぱく質・カルシウム・食物繊維など、13項目の栄養素を満たすような献立を立てています。また、肉類・魚介類・野菜類・豆類など、多くの食品をバランスよくとれるように工夫をしています。

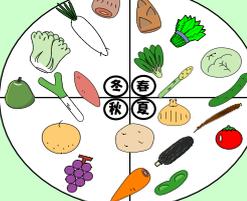
給食のごはんは、三条産のコシヒカリ（特別栽培米）を、胚芽ゆめかを少し残した「七分つき米」にて使用しています。「七分つき米」は、現代の食事で不足しがちな鉄分や食物繊維を、精白米よりも多く摂取することができます。

三条産コシヒカリを使用しています



### 地場農産物の活用

三条市では、地場産の食材を使った給食の提供に力をいれています。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。

## 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。



	月	火	水	木	金
こんだて	副菜(ふくさい) 主菜(しゅさい)	<b>今月の予定</b> <b>給食開始</b> 8日(月) 大島小2~6年 大島中2~3年 9日(火) 裏館小2~6年 上林小2~6年 大島小1年 須頃小2~6年 大島中1年 10日(水) 第三中 11日(木) 裏館小1年 上林小1年 12日(金) 須頃小1年		<b>その他予定</b> 10日(水)~12日(金) 大島中3年なし 22日(月) 須頃小・中学なし 25日(木)~26日(金) 大島小6年なし 須頃小6年なし	
	主食(しゅしょく) 汁物(しるもの)	<b>*お知らせ*</b> ドリンクタイム(給食とは別に牛乳を飲む時間)は月曜日から木曜日に行います。ただし、第2・4週の水曜日は、小学校では牛乳がつかないため、ドリンクタイムはありません。			
	ドリンクタイム	ドリンクタイム			
	エネルギー	小基準630kcal / 中823kcal			
	たんぱく質	小基準26.0g / 中34.0g			
塩分	小基準2.5g未満 / 中2.5g未満				
あかみどり	体を成長させるもとになる食品		減塩の日献立		<b>今月の三条産品</b> だいす キャベツ ぶたにく こめ こまつな ほうれんそう 給食のお米は三条産コシヒカリの「七分つき米」を使用しています。
き	体をうごかすエネルギーのもとになる食品	<b>8</b> こまつナムル カレイのオニオンソース ごはん ちゅうかふうたまごスープ		<b>9</b> キャベツのこんぶづけ ぶたにくのしょうがいため かんきつくだもの ごはん とりごぼろじる	
みどり	減塩の日献立	<b>10</b> きんぴら さげフライ チーズ ごはん こじる		<b>11</b> のりずあえ さばのみそに ごはん けんちんじる	
あか	減塩の日献立	<b>12</b> かんきつくだもの キャベツとコーンのサラダ ポークカレー(むぎごはん)		<b>減塩ポイント</b> のりの風味で塩分を減らしてもおいしく仕上げます。	
き	減塩の日献立	小 698 kcal 中 822 kcal 小 28 g 中 32.2 g 小 2.8 g 中 3.3 g		小 592 kcal 中 708 kcal 小 28 g 中 33.9 g 小 2.2 g 中 2.9 g	
みどり	減塩の日献立	小 572 kcal 中 839 kcal 小 22.9 g 中 34.5 g 小 2.7 g 中 3.3 g		小 607 kcal 中 721 kcal 小 29 g 中 34.2 g 小 1.6 g 中 2 g	
あか	減塩の日献立	小 558 kcal 中 700 kcal 小 15 g 中 18.2 g 小 2.5 g 中 3.3 g			
き	減塩の日献立	カレイ ハム ベーコン たまご ぎゅうにゅう		ぶたにく とりく こんぶ かまぼこ みそ ぎゅうにゅう	
みどり	減塩の日献立	さげフライ さつまあげ うちまめ だいす みそ チーズ ぎゅうにゅう		さば ツナのり あぶらあげ とうふ とりく みそ ぎゅうにゅう	
あか	減塩の日献立	たけのこ たまねぎ ピーマン しょうが きゃべつ きゅうり にんじん もやし しいたけ ごぼう こまつな ねぎ かんきつくだもの		こまつな にんじん ごぼう しめじ ねぎ もやし だいこん	
き	減塩の日献立	ごはん ごま ごまあぶら じゃがいも かたくりこ さとう		ごはん さとう ごはん 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 からご覧になれます。



## 給食のきまりと食事のマナー

給食の時間は、食べ物のことや栄養のことを勉強する時間です。1人1人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。

### ① みたたくをととのえよう

帽子をきちんとかぶろう。



白衣はボタンをしめ、エプロンはひもを結びましょう。

手は石けんをつけてしっかりと洗い、きれいなハンカチでふきましょ。

給食当番以外もマスクをしっかりとつけよう。

### ② 食器は正しくならべよう

副菜はおくの左



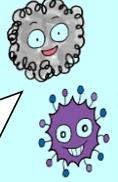
主菜はおくの右

ごはんは手前の左

お汁は手前の右

### ③ 食器や食缶を床におかない

床はホコリやゴミだけでなく、目に見えないキーンで汚れているよ！食器などはきれいにふいた配膳台の上に置こう！



### ④ よい姿勢・正しい持ち方で食べよう

✕



○



### ⑤ 汁はかきまぜながら盛ろう

栄養たっぷりの具がたくさん下にすずんでいるので、よく混ぜながら盛ってね！できるだけ均等に具が入るようにしよう。



### ⑥ ごはんとおかずを交互に食べよう

ごはんとおかずを交互に食べると、それぞれがよりおいしくなるよ！



### ⑦ 食器やはしはていねいに返そう

食器やはしは、みんながくりかえし使うものです。大切にあげてきましょう。



### ⑧ 食事にふさわしい会話をしよう



### ⑨ 食べ物を口に入れたまましゃべらない



	月	火	水	木	金
こんだて	15 こしきあえ とりのからあげ おいしいデザート ちらしずし すましじる 入学進学お祝い献立	16 きりぼしだいこんサラダ いかのねぎしおやき ごはん にくじゃが	17 もやしのちゅうかサラダ ぶたにくとレバーのケチャップあえ ごはん はるさめスープ	18 なつどうのごさいあえ だしまきたまご ごはん わかめのみそじる	19 あおなのおかがあえ さわらのてりやき ミルクデザート ごはん くるまふのたまごとし 旬を食べよう・食育の日献立
ドリンクタイム	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	
エネルギー	小 684 kcal 中 816 kcal	小 620 kcal 中 743 kcal	小 662 kcal 中 795 kcal	小 622 kcal 中 734 kcal	小 558 kcal 中 687 kcal
たんぱく質	小 24.8 g 中 29.1 g	小 28.4 g 中 33.6 g	小 24.3 g 中 28.2 g	小 26.3 g 中 30.7 g	小 25.1 g 中 31.7 g
塩分	小 2.5 g 中 3.9 g	小 2.4 g 中 2.9 g	小 2.9 g 中 3.5 g	小 2.7 g 中 3.2 g	小 1.8 g 中 2.3 g
あか	とりにく たまご どうふ わかめ ぎゅうにゅう	いか ツナ ぶたにく ぎゅうにゅう	ぶたにく レバー わかめ ベーコン ぎゅうにゅう	だしまきたまご なつどう ひじき わかめ あぶらあげ どうふ みそ ぎゅうにゅう	さわら とりにく かつおぶし かまぼこ たまご
みどり	こまつな にんじん きやべつ もやし ねぎ えのきだけ きぬさや	にんじん こまつな きりぼしだいこん きやべつ たまねぎ しいたけ いんげん	しょうが もやし きゅうり にんじん たまねぎ チンゲンサイ とうもろこし えのきだけ	にんじん しそのみ たくあん のざわな ねぎ えのきだけ	とうな もやし にんじん とうもろこし たまねぎ しいたけ きぬさや
き	ちらしずし かたくりこ あぶら さとう デザート	ごはん ごまあぶら じゃがいも さとう あぶら	ごはん かたくりこ じゃがいも あぶら さとう はるさめ ごまあぶら	ごはん たまご	ごはん さとう くるまふ じゃがいも あぶら デザート
こんだて	22 こまつなごまあえ ししゃものなんばんづけ ごはん もずくのみそじる	23 ほうれんそうとだいずのサラダ ハンバーグケチャップソース こめこパン クリームスープ	24 きりぼしチキンサラダ いわしのうめ カレーふりかけ ごはん さんさいのみそじる	25 ちゅうかあえ しゅうまい ごはん マーボーあつあげ	26 ひじきサラダ とりのカレーてりやき ヨーグルト ごはん はるやさいのポトフ
ドリンクタイム	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	小なし・中のみぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	
エネルギー	小 630 kcal 中 - kcal	小 760 kcal 中 960 kcal	小 547 kcal 中 823 kcal	小 735 kcal 中 912 kcal	小 639 kcal 中 769 kcal
たんぱく質	小 23.6 g 中 - g	小 32.9 g 中 38 g	小 21.6 g 中 33.8 g	小 26.9 g 中 32.9 g	小 23.2 g 中 27.6 g
塩分	小 2.5 g 中 - g	小 3.8 g 中 4.8 g	小 2.6 g 中 3.4 g	小 2.3 g 中 2.9 g	小 2.6 g 中 2.9 g
あか	ししゃも もずく どうふ あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	ハンバーグ ベーコン だいず あさり チーズ クリーム ぎゅうにゅう	いわし とりにく どうふ あぶらあげ みそ ちりめんじゃこ	しゅうまい ツナ あつあげ ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	とりにく ひじき だいず かまぼこ ウインナー ベーコン ヨーグルト
みどり	たまねぎ ピーマン にんじん こまつな きやべつ ねぎ えのきだけ しょうが	ほうれんそう きやべつ きゅうり にんじん たまねぎ しめじ とうもろこし	にんじん きゅうり きりぼしだいこん とうもろこし だいこん ねぎ さんさい たけのこ なめこ	にんじん こまつな きやべつ ねぎ チンゲンサイ もやし たまねぎ いら しいたけ にんにく しょうが	きゅうり きやべつ にんじん たまねぎ かぶ しめじ セロリ
き	ごはん さとう あぶら ごま じゃがいも	こめこパン さとう あぶら じゃがいも	ごはん ごまあぶら じゃがいも アーモンド ごま さとう	ごはん さとう ごまあぶら あぶら かたくりこ	ごはん さとう あぶら 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。

