



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
栄養士・・・2人
調理士・・・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、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

今月の予定

給食開始

- 7日(金) 上林小2～6年 大島小2～6年 須頃小2～6年 大島中2、3年
- 10日(月) 第三中 大島中1年
- 11日(火) 裏館小2～6年 上林小1年 大島小1年
- 13日(木) 須頃小1年
- 14日(金) 裏館小1年

その他予定

- 11日(火)～13日(木) 大島中3年なし
- 24日(月) 第三中、大島中なし



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



こまつな ほうれんそう こめ

食事のマナーを守って、楽しい給食の時間にしよう

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。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し、全員で楽しい給食の時間にしましょう。



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。



自分が決めた分量は、残さず食べよう。

基準

副菜(ふくさい)		主菜(しゅさい)	
小 635 kcal	中 847 kcal	小 613 kcal	中 725 kcal
小 208-318 g	中 215-424 g	小 24 g	中 27.8 g
小 2 g未満	中 2.5 g未満	小 2.3 g	中 2.6 g

体を成長させるもとになる食品

体のちようしをとのえる食品

体をうごかすエネルギーのもとになる食品

7

ごまつなサラダ	
小 613 kcal	中 725 kcal
小 24 g	中 27.8 g
小 2.3 g	中 2.6 g

ぎゆうにゆう ほき みそ ハム

コーン こまつな もやし にんじん きゆうり たまねぎ しめじ キャベツ

こめ ノンエッグマヨネーズ あぶら 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。



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。





衛生的な配せん



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さ。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。

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

21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、刻んだくみを入れるのが、この地域の特徴です。給食では、くみを入れずに季節の山菜とち米を少し入れて、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	10 わかめときゅうりのずのもの とうふのにくみソース ごはん あさりのみそしる	11 ゆかりづけ シャキシャキそぼろどんぐり *ごはんのにせてたべよう ごはん けんちんじる	12 のりずあえ メンチカツ ごはん なめこじる	13 ひじきのごもくに さばのみそに ごはん とりごぼろじる	14 かいそうサラダ とりにくのからあげ いちごタルト ちらしずし とうふのすましじる
エネルギー	小 623 kcal 中 738 kcal	小 609 kcal 中 719 kcal	小 637 kcal 中 750 kcal	小 611 kcal 中 725 kcal	小 672 kcal 中 829 kcal
たんぱく質	小 22.2 g 中 25.4 g	小 26.4 g 中 30.7 g	小 19.3 g 中 22 g	小 27.2 g 中 31.7 g	小 27 g 中 30.7 g
えんぶん	小 2.1 g 中 2.4 g	小 1.7 g 中 2 g	小 1.9 g 中 2.2 g	小 2.2 g 中 2.6 g	小 2.4 g 中 3.1 g
あか	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ とりにく わかめ あさり	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ツナ だいず あぶらあげ とうふ	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ とうふ あぶらあげ みそ のり	ぎゅうにゅう さば ひじき だいず みそ さつまあげ とりにく とうふ	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく とうふ ツナ わかめ のり こんぶ かまぼこ
みどり	ねぎ かぶ きゅうり もやし だいこん こまつな えのきたけ にんじん	きりぼしだいこん たまねぎ キャベツ こんにやく もやし きゅうり にんじん しそのほ ほししいたけ だいこん ごぼう ねぎ まいたけ ほうれんそう	たまねぎ ほうれんそう もやし なめこ ねぎ にんじん こまつな	にんじん さやいんげん こんにやく ごぼう たまねぎ ねぎ	にんじん たけのこ れんこん かんぴょう ほししいたけ こまつな キャベツ ねぎ こんにやく たけのこ えのきたけ きぬさや
き	こめ かたくりこ あぶら さとう じゃがいも	こめ あぶら さとう	こめ パンこ こむぎこ あぶら じゃがいも	こめ さとう あぶら	こめ さとう かたくりこ あぶら ごまあぶら いちごタルト
こんだて	17 しおナムル ぎょうざ ごはん マーポー あつあげ	18 コールスローサラダ ハンバーグチキンプソース さんじょうこむぎいり まるパン とうにゅう クラム チャウダー	19 こまふうみサラダ さわらのさいきょうやき *19日 食育の日 ごはん こうやどとうふのたまごとし	20 ひじきとツナのマリネ かんきつくだもの ごはん だいずいり ポークカレー	21 かわりきんぴら いかのがりんあげ さんさい おこわふう ごはん ごじる
エネルギー	小 673 kcal 中 802 kcal	小 639 kcal 中 788 kcal	小 623 kcal 中 740 kcal	小 672 kcal 中 788 kcal	小 602 kcal 中 748 kcal
たんぱく質	小 25.3 g 中 29.4 g	小 30 g 中 36.2 g	小 32.5 g 中 38.4 g	小 23.5 g 中 26.9 g	小 27.4 g 中 33.1 g
えんぶん	小 2.1 g 中 2.5 g	小 2.7 g 中 3.3 g	小 1.9 g 中 2.2 g	小 2.4 g 中 2.8 g	小 2.9 g 中 3.3 g
あか	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ハム あつあげ だいず みそ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく あさり とうにゅう	ぎゅうにゅう さわら ツナ ぶたにく こうやどとうふ かまぼこ たまご みそ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ツナ ひじき	のむヨーグルト いかに ぶたにく だいず とうふ あぶらあげ みそ
みどり	キャベツ たまねぎ なら もやし ほうれんそう にんじん チンゲンサイ ねぎ ほししいたけ たけのこ	たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん コーン ブロッコリー	こまつな キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ たけのこ にんにく ほししいたけ さやいんげん	にんじん たまねぎ りんご キャベツ こまつな コーン かんきつくだもの	たけのこ ぜんまい わらび ごぼう にんじん こんにやく だいこん ねぎ こまつな
き	こめ ぎょうざのかわ ごまあぶら ごま あぶら さとう かたくりこ	まるパン さとう あぶら じゃがいも ホワイトルウ	こめ さとう ごま あぶら	ごはん じゃがいも あぶら カレールウ さとう	こめ もちこめ かたくりこ あぶら じゃがいも さとう
こんだて	24 もやしのサラダ ささみチーズフライ ごはん ミネストローネ	25 なっとうあえ たまごやき ごはん とんじる	26 はるいろサラダ メバルのたつたあげ ごはん さわにわん	27 キャベツとじゃこのサラダ かんきつくだもの こめこめん ミートソース	28 きりぼしだいこんのやきそば ごはん はるのつべい
エネルギー	小 639 kcal 中 753 kcal	小 628 kcal 中 745 kcal	小 620 kcal 中 738 kcal	小 714 kcal 中 877 kcal	小 634 kcal 中 712 kcal
たんぱく質	小 26.6 g 中 30.8 g	小 29.1 g 中 34 g	小 26.9 g 中 31.3 g	小 27.1 g 中 32.9 g	小 23.9 g 中 27.5 g
えんぶん	小 2 g 中 2.3 g	小 2.2 g 中 2.4 g	小 1.5 g 中 1.7 g	小 3 g 中 3.7 g	小 2 g 中 2.6 g
あか	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ツナ ベーコン だいず	ぎゅうにゅう たまご なっとう ひじき かつおぶし ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう めばる とりにく ぶたにく	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 ししやも ぶたにく あおのり とりにく かまぼこ
みどり	もやし にんじん きゅうり キャベツ たまねぎ セロリ さやいんげん	にんじん たくあん のざわなづけ こんにやく だいこん ねぎ ごぼう	キャベツ きゅうり ブロッコリー コーン うめ きりぼしだいこん たけのこ にんじん ほししいたけ ごぼう こまつな	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	きりぼしだいこん たけのこ わらび ほししいたけ こんにやく きぬさや
き	こめ パンこ こむぎこ あぶら じゃがいも マカロニ オリーブゆ	こめ さとう じゃがいも	こめ かたくりこ あぶら はるさめ ノンエッグマヨネーズ	こめこめん あぶら ホワイトルウ ハヤシルウ さとう	こめ パンこ こむぎこ あぶら じゃがいも かたくりこ

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。