

2024年

入学・進級  
おめでとう

4月

きゅうしょく

しょくいく

# 給食&食育だより①

燕市東部学校給食センター

TEL 0256 (46) 8030

FAX 0256 (46) 0552



今月のテーマ①・・・献立紹介、減塩

曜日	月	火	水	木	金
		9日	10日	11日	12日
エネルギー		小 633 kcal 中 784 kcal	小 614 kcal 中 762 kcal	小 608 kcal 中 747 kcal	小 603 kcal 中 758 kcal
食塩相当量		小 1.8 g 中 2.2 g	小 2.1 g 中 2.7 g	小 2.5 g 中 2.8 g	小 2.2 g 中 2.9 g
献立と配膳の図	<p>小学校中学年と中学生の一食あたりの 上段:エネルギー量 下段:食塩相当量 を表示しています。</p> <p><b>つぼめの給食</b> </p> <p>TSUBAME_KYUSHOKU</p> <p> 燕市の給食を毎日紹介しています!</p>	<p>とう菜の さわらの マヨ和え 西京焼き</p> <p>ごはん 新じゃがの そぼろ煮</p>	<p>塩昆布和え 豚肉の 黒酢炒め</p> <p>ごはん 厚揚げの みそ汁</p>	<p>しょうゆ タレカツ</p> <p>ごはん もすくの みそ汁</p>	<p>茎わかめの コーン チャプチェ しゅうまい (2つ)</p> <p>ごはん みそワントン スープ</p>
あかの食品		牛乳 ぶた肉 大豆ミート さわら みそ ハム	牛乳 生あげ わかめ 大豆ペースト みそ ぶた肉 こんぶ (中学のみ)ミニフィッシュ	牛乳 もすく 油あげ とうふ みそ ぶたヒレカツ 青のり ハム	牛乳 ぶた肉 みそ コーンしゅうまい くわかめ
きいろの食品		ごはん じゃがいも さとう 米油 でんぷん ノンエッグマヨネーズ	ごはん じゃがいも さとう 米油 でんぷん ごま油	ごはん じゃがいも 大豆油 さとう 米油	ごはん ワンタン 米油 さとう 春雨 ごま
みどりの食品		たまねぎ にんじん だけのこ しいたけ えだまめ とうな キャベツ きゅうり コーン	だいこん えのきたけ にんじん しめじ さやいんげん キャベツ きゅうり ねぎ ごぼう	にんじん ねぎ えのきたけ ほうれんそう もやし コーン	キャベツ にんじん ねぎ しいたけ メンマ きくらげ もやし いら
	15日	16日	17日	18日	19日
エネルギー	小 695 kcal 中 842 kcal	小 690 kcal 中 829 kcal	小 594 kcal 中 725 kcal	小 600 kcal 中 726 kcal	小 637 kcal 中 778 kcal
食塩相当量	小 2.4 g 中 2.9 g	小 2.4 g 中 2.7 g	小 2.4 g 中 3.1 g	小 2.2 g 中 2.5 g	小 1.8 g 中 2.1 g
献立と配膳の図	<p>デコボン</p> <p>福神和え</p> <p>ポークカレー (麦ごはん)</p>	<p>おいわいクレープ</p> <p>のり酢和え 豆腐バーグ 和風あんかけ</p> <p>ごはん 豚汁</p>	<p>フロッリーの ホキフライ サラダ ソースかけ</p> <p>コーンライス 春色スープ</p>	<p>ごま和え 鶏肉の 薬味ソース</p> <p>ごはん じゃがいもの みそ汁</p>	<p>和風マカロニ いわしの サラダ オレンジ煮 (手持ちの場合あり)</p> <p>ごはん 鶏ごぼう汁</p>
あかの食品	牛乳 ぶた肉 青大豆 豆乳	牛乳 ぶた肉 とうふ とうふバーグ みそ ツナ のり	牛乳 レバー入りウインナー ホキフライ ハム	牛乳 わかめ 大豆ペースト みそ とり肉	牛乳 とり肉 いわしのオレンジ煮 とうふ みそ ツナ ちくわ かつおぶし
きいろの食品	麦ごはん じゃがいも ルウ 米油 ごま	ごはん じゃがいも さとう でんぷん 米粉の豆乳いちごクレープ	ごはん マカロニ 大豆油 米油 さとう	ごはん じゃがいも さとう ごま油 でんぷん ごま	ごはん マカロニ ノンエッグマヨネーズ
みどりの食品	たまねぎ にんじん マッシュルーム りんご トマト キャベツ 福神漬 きゅうり デコボン	だいこん にんじん しめじ ごぼう ねぎ ほうれんそう もやし	コーン にんじん たまねぎ キャベツ きぬさや マッシュルーム フロッコー きゅうり えだまめ ハセリ	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ もやし ほうれんそう	にんじん だいこん ごぼう しいたけ ごまつな たまねぎ キャベツ きゅうり

## 給食が始まります

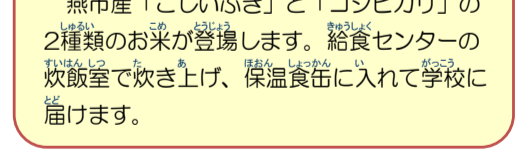


燕市の給食を  
ご紹介します

パン・めん  
パンやめんは、それぞれ  
月に1~2回程度登場します。

燕市の学校給食は、週4回ごはんです!

ごはん  
燕市産「こしいぶき」と「コシヒカリ」の  
2種類のお米が登場します。給食センターの  
炊飯室で炊き上げ、保温食缶に入れて学校に  
届けます。



調理員さん・配送員さん

子どもたちの健やかな成長と健康を願い、安全でおいしい給食を  
届けることに努めています。毎月の給食だよりでは給食の話題や  
食に関する情報をお知らせします。また、Instagramで、その  
日の給食の写真を見ることができます。お子さんと一緒にご覧いた  
だき、ご家庭でも食について話題にしてみてください。

おかず  
燕市内の生産者さんが作る新鮮な  
野菜など、地元の食材をたくさん取  
り入れています。



牛乳  
ほぼ毎日1本(200cc)つきます。  
1日に必要なカルシウムの約4分の  
1をとることができます。

よろしく  
お願ひします



栄養教諭  
地元生産者の皆さん

燕市東部学校給食センターは、稼働7年目を迎えました。  
このセンターは燕市の管理のもと、県の栄養教諭2名と味彩燕の栄養士・調理員約30名が力を合わせ  
て、11の小中学校約3,250人分の給食を調理し、配送員が4台の配送車で運んでいます。

## ~4月の予定①~

- 9日(火) 燕東小(1年を除く)・燕西小(1年を除く)  
燕南小・小池小(1年を除く)・大関小(1年を除く)  
小中川小(1年を除く)  
燕中・小池中・燕北中  
燕中等 給食開始
- 10日(水) 燕東小1年・燕北小 給食開始
- 11日(木) 小池小1年・大関小1年  
小中川小1年 給食開始
- 15日(月) 燕西小1年 給食開始

小学校1年生  
の牛乳は、  
4月のみ  
100ccが  
届きます。

## 減塩愛ディア献立に注目!

燕市では、今年度も食育の日に『減塩愛ディア献  
立』を実施し、減塩の大切さや、おいしく減塩でき  
る調理の工夫などを伝えていきます。引き続き、ご  
注目ください!

## よくかんで食べましょう。

給食にはいろいろな食べ物があつちます。  
よく見て、よくかんで、味わっていた  
だきましょう。ひと口に詰め込みすぎず、  
落ち着いて食事をしましょう。





# 4月 給食&食育だより②



今月のテーマ②・・・給食の身支度・きまり、食事摂取基準

曜日	月	火	水	木	金																																										
	22日	23日	24日	25日	26日																																										
エネルギー	小 677 kcal 中 846 kcal	小 648 kcal 中 812 kcal	小 659 kcal 中 793 kcal	小 685 kcal 中 837 kcal	小 648 kcal 中 768 kcal																																										
食塩相当量	小 1.9 g 中 2.3 g	小 1.8 g 中 2.1 g	小 2 g 中 2.5 g	小 2.8 g 中 3.4 g	小 2.4 g 中 2.8 g																																										
献立と配膳の図	じゃがべーサラダ、鮭の塩麴焼き、ごはん、春キャベツのみそ汁	五目きんぴら、塩から揚げ、ごはん、あさりのみそ汁	ヨーグルト、鶏肉ときゅうりのごま和え、マーボー丼(麦ごはん)	かぼちゃとアーモンドのサラダ、かんぱちそば、麦ごはん、わらびのみそ汁	清見オレンジ、うまキャベツ、子持ちししゃも天ぷら、ソフトめん、かき玉山菜汁																																										
あかの食品	牛乳 油あげ みそ さけ パーコン	牛乳 とうふ あさり みそ とり肉 ぶた肉 ちくわ	牛乳 とうふ ぶた肉 みそ チキンフレーク 大豆ミート ヨーグルト	牛乳 とうふ 油あげ かんぱちそば とうり肉 ハム みそ	牛乳 たまご ぶた肉 子持ちししゃも 油あげ こんぶ																																										
きいろの食品	ごはん ジャがいも 米油	ごはん てんぷん 米粉 大豆油 ごま さとう 米油	麦ごはん さとう 米油 ごま油 てんぷん ごま	麦ごはん ジャがいも さとう 米油 アーモンド ノンエッグマヨネーズ	ソフトめん てんぷん 天ぷら粉 大豆油 ごま油																																										
みどりの食品	キャベツ にんじん えのきたけ たまねぎ パセリ	こまつな ねぎ にんじん だいこん えのきたけ こぼろ さやいんげん	にんじん もやし ねぎ ししいたけ たけのこ きゅうり キャベツ いら	わらび えのきたけ にんじん ねぎ たまねぎ えだまめ かぼちゃ	にんじん 山菜ミックス ねぎ ししいたけ えのきたけ ほうれんそう キャベツ きゅうり 清見オレンジ																																										
	29日	30日	<p>きょうしゅく えいようか <b>給食の栄養価</b></p> <p>文部科学省が示した学校給食摂取基準をもとに、燕市の児童生徒の状況を踏まえた、燕市独自の摂取基準を設定しています。</p> <p>実際の栄養価は、メニューによりばらつきがあります。過不足の栄養素は一か月を平均して、できる限り摂取基準に近づけるよう管理しています。</p>																																												
エネルギー	しょうわ ひ	小 664 kcal 中 818 kcal	<table border="1"> <thead> <tr> <th>栄養素等</th> <th>小学校 摂取基準</th> <th>中学校 摂取基準</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>エネルギー (kcal)</td><td>640</td><td>835</td></tr> <tr><td>たんぱく質 (g)</td><td>20.8-32.0</td><td>27.1-41.8</td></tr> <tr><td>脂肪 (g)</td><td>14.2-21.3</td><td>18.5-27.8</td></tr> <tr><td>食塩相当量 (g)</td><td>2.0</td><td>2.5</td></tr> <tr><td>カルシウム (mg)</td><td>350</td><td>450</td></tr> <tr><td>マグネシウム (mg)</td><td>59</td><td>120</td></tr> <tr><td>鉄 (mg)</td><td>3.0</td><td>4.5</td></tr> <tr><td>亜鉛 (mg)</td><td>2.0</td><td>3.0</td></tr> <tr><td>ビタミンA (μgRE)</td><td>206</td><td>300</td></tr> <tr><td>ビタミンB1 (mg)</td><td>0.4</td><td>0.5</td></tr> <tr><td>ビタミンB2 (mg)</td><td>0.5</td><td>0.6</td></tr> <tr><td>ビタミンC (mg)</td><td>25</td><td>35</td></tr> <tr><td>食物繊維 (g)</td><td>4.6</td><td>7.0</td></tr> </tbody> </table>			栄養素等	小学校 摂取基準	中学校 摂取基準	エネルギー (kcal)	640	835	たんぱく質 (g)	20.8-32.0	27.1-41.8	脂肪 (g)	14.2-21.3	18.5-27.8	食塩相当量 (g)	2.0	2.5	カルシウム (mg)	350	450	マグネシウム (mg)	59	120	鉄 (mg)	3.0	4.5	亜鉛 (mg)	2.0	3.0	ビタミンA (μgRE)	206	300	ビタミンB1 (mg)	0.4	0.5	ビタミンB2 (mg)	0.5	0.6	ビタミンC (mg)	25	35	食物繊維 (g)	4.6	7.0
栄養素等	小学校 摂取基準	中学校 摂取基準																																													
エネルギー (kcal)	640	835																																													
たんぱく質 (g)	20.8-32.0	27.1-41.8																																													
脂肪 (g)	14.2-21.3	18.5-27.8																																													
食塩相当量 (g)	2.0	2.5																																													
カルシウム (mg)	350	450																																													
マグネシウム (mg)	59	120																																													
鉄 (mg)	3.0	4.5																																													
亜鉛 (mg)	2.0	3.0																																													
ビタミンA (μgRE)	206	300																																													
ビタミンB1 (mg)	0.4	0.5																																													
ビタミンB2 (mg)	0.5	0.6																																													
ビタミンC (mg)	25	35																																													
食物繊維 (g)	4.6	7.0																																													
食塩相当量	しょうわ ひ	小 2.2 g 中 2.7 g																																													
献立と配膳の図	昭和三十九年	こまつナムル、さばのごまソース、ごはん、若竹汁																																													
あかの食品	おもに血や肉となるたんぱく質を多く含む食品	牛乳 わかめ とうふ なたと みそ さば ちりめんじゃこ																																													
きいろの食品	熱や力のもとになる炭水化物や脂質を多く含む食品	ごはん てんぷん 大豆油 さとう ごま ごま油																																													
みどりの食品	体の調子を整えるビタミンやミネラルを多く含む食品	たけのこ にんじん こまつな もやし																																													

## 協力して準備や後片付けをしましょう

給食当番は、みなさんが楽しみにしている給食を、安全で衛生的に準備して配ぜんする大切な役割があります。身支度や手洗いをしっかり行い、協力し合って思いやりや責任をもった活動ができるようにしましょう。

## ～4月の予定②～

22日(月) 燕中・燕中等 給食なし  
30日(火) 小池中 給食なし



## 給食当番は身支度も大切な仕事です

★つめは短く切りましょう

★石けんでしっかり手洗いをしましょう

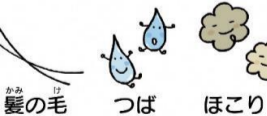
★マスクをきちんとつけましょう



★ぼうしは髪の毛が出ないようにかぶりましょう

★お願い  
お子さんが白衣などを持ち帰った際に洗濯をお願いします。

給食に入らないように気をつけよう!



白衣や帽子の洗濯をいつもありがとうございます



## 安全にすばやく! 給食の準備をすこつ

給食当番はしゃべらずにすばやく身支度をしよう

衛生面に気をつけて1人分の適量を盛りつけよう

当番以外の人は配ぜんが済んだら座って待とう



## 給食の盛りつけポイント

汁物は、汁の味が多かたたり少なかつたりしないように、底までよくかき混ぜます。ごはんは40人の場合、全体を4等分した量から10人分を配るようになるなどの目安をつけると、配ぜんしやすくなります。



## 心を込めて給食の片づけ

感謝の気持ちを持っていないに片づけをしよう

食べ残しは決まりを守って食缶に戻そう



食器に食べ物がついていないかを確認しよう



配ぜん台をきれいにしよう



## Q. 給食当番なのに体調が悪い時はどうするの?

A. 下痢や発熱、腹痛、おう吐などの感染症の症状がある場合は、そのまま給食当番をしようと、感染が拡大してしまうことがあります。体調が悪い時は、先生に相談をして、ほかの人に給食当番をかわってもらいましょう。

