

2024年



6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

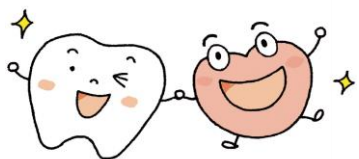
FAX 0256 (46) 0552

今月のテーマ①・・・よくかんで食べよう

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。

| 曜日      | 月                                       | 火                                       | 水                                                        | 木                                            | 金                                                |
|---------|-----------------------------------------|-----------------------------------------|----------------------------------------------------------|----------------------------------------------|--------------------------------------------------|
|         | 3 日                                     | 4 日                                     | 5 日                                                      | 6 日                                          | 7 日                                              |
| エネルギー   | 小 613 kcal<br>中 737 kcal                | 小 707 kcal<br>中 854 kcal                | 小 635 kcal<br>中 767 kcal                                 | 小 681 kcal<br>中 823 kcal                     | 小 684 kcal<br>中 805 kcal                         |
| 食塩相当量   | 小 2.1 g<br>中 2.5 g                      | 小 2.2 g<br>中 2.8 g                      | 小 2 g<br>中 2.5 g                                         | 小 2 g<br>中 2.3 g                             | 小 2.5 g<br>中 3.3 g                               |
| 献立と配膳の図 |                                         |                                         |                                                          |                                              |                                                  |
| あかの食品   | 牛乳、とり肉、とうふ、厚焼きたまご、ぶた肉、さつま揚げ、大豆ふりかけ      | 牛乳、ヒレカツ、とり肉、青大豆、豆乳、チーズ                  | 牛乳、わかめ、とうふ、みそ、ぶた肉、ハム                                     | 牛乳、ぶた肉、大豆、みそ、こんぶ                             | 牛乳、ぶた肉、ベーコン、大豆、ハム、大豆ミート                          |
| さいの食品   | ごはん、米油、さとう                              | 麦ごはん、大豆油、じゃがいも、ルウ、米油、ごま油、さくらんぼゼリー       | ごはん、米油、砂糖、ごま油、ノンエッグマヨネーズ、ごま                              | ごはん、じゃがいも、オリーブオイル、さとう、でんぶん、大豆油、米油、ごま         | ソフトめん、米油、ルウ、さとう                                  |
| みどりの食品  | にんじん、だいこん、えのきたけ、しいたけ、こまつな、ごぼう、さやいんげん    | 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、きゅうり、福神漬 | だいこん、にんじん、えのきたけ、ねぎ、ごぼう、たけのこ、さやいんげん、きくらげ、キャベツ、きゅうり、ほうれんそう | にんじん、たまねぎ、さやいんげん、トマト、ごぼう、キャベツ、きゅうり、たくあん、野沢菜漬 | たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、セロリ、トマト、パセリ、だいこん、きゅうり、えだまめ、メロン |
|         | 10 日                                    | 11 日                                    | 12 日                                                     | 13 日                                         | 14 日                                             |
| エネルギー   | 小 601 kcal<br>中 707 kcal                | 小 687 kcal<br>中 817 kcal                | 小 619 kcal<br>中 754 kcal                                 | 小 633 kcal<br>中 765 kcal                     | 小 595 kcal<br>中 718 kcal                         |
| 食塩相当量   | 小 1.8 g<br>中 2.1 g                      | 小 2.4 g<br>中 2.8 g                      | 小 2.8 g<br>中 3.4 g                                       | 小 2.2 g<br>中 2.5 g                           | 小 1.8 g<br>中 2.3 g                               |
| 献立と配膳の図 |                                         |                                         |                                                          |                                              |                                                  |
| あかの食品   | 牛乳、ぶた肉、みそ、生揚げ、ツナ、のり                     | 牛乳、レバー入りウインナー、豆乳、ハム、メンチカツ、とり肉           | 牛乳、レバー入りウインナー、ぶた肉、ベーコン                                   | 牛乳、大豆ペースト、みそ、さけ、大豆、ひじき、ぶた肉                   | 牛乳、ぶた肉、あさり、えび、なると、ぶたレバー、高野豆腐、ミニフィッシュ             |
| さいの食品   | ごはん、さとう、でんぶん                            | ごはん、米油、ルウ、こめ粉、大豆油、さとう、みかんゼリー            | 黒糖パン、マーマレード、オリーブオイル                                      | ごはん、じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ、米油、さとう                  | ごはん、春雨、米油、でんぶん、大豆油、さとう                           |
| みどりの食品  | キャベツ、にんじん、チンゲンサイ、しめじ、ねぎ、だいこん、ほうれんそう、もやし | たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、パセリ、こまつな、キャベツ、きゅうり、コーン   | こまつな、にんじん、たまねぎ、キャベツ、エリンギ、オレンジ、スッキニー、コーン                  | たまねぎ、にんじん、しめじ、ねぎ、きぬさや、コーン、パセリ、さやいんげん         | はくさい、たまねぎ、にんじん、たけのこ、きくらげ、えだまめ、トマト                |

6月4日～10日は 歯と口の健康週間



みなさんはむし歯がない健康な歯を保っていますか？  
歯は食べ物をしっかりかむためにとっても大切です。かみこたえのあるものを食べたり、食後に必ず歯をみがいたりして、歯を大切にするために自分でできることを実践しましょう。

1口20～30回  
よくかんで食べましょう



よくかむことの効果



|                                |                                |                                |                            |
|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|----------------------------|
| <br>肥満予防                       | <br>脳の活性化                      | <br>消化・吸収を助ける                  | <br>むし歯予防                  |
| よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。 | あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。 | よくかむとた液が出て食べ物ののみ込みや消化・吸収を助けます。 | かむことによって出た液の働きで、むし歯を予防します。 |

かむ回数を増やすために



11日(火)

アルビレックス新潟応援給食

燕市では、島田選手と石山選手が『ご当地応援選手』に就任されました！

14日(金)

つばめトマト

つばめトマトをいただきました！



みなさんは、燕市が県内有数のトマト産地であることを知っていますか？  
「つばめトマト」の品種は、桃太郎で、ふっくらと丸く、甘みとほどよい酸味が特徴です。本格的な出荷シーズンを迎え、燕市の子どもたちへ地域の特産物である「つばめトマト」を味わってもらいたいと、寄贈いただきました。

6月14日(金) 給食に登場します！お楽しみに！

デンカビッグスワンスタジアムのグリーンフィールドで躍動するオレンジのユニフォームを着た選手をイメージした献立です。



2024年

6月

きゅうしよく

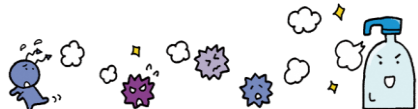
しよくいく

# 給食&食育だより②

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②・・・食中毒予防・手洗い



| 曜日      | 月                                                    | 火                                                   | 水                                                 | 木                                                   | 金                                          |
|---------|------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|---------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|--------------------------------------------|
|         | 17 日                                                 | 18 日                                                | 19 日                                              | 20 日                                                | 21 日                                       |
| エネルギー   | 小 623 kcal<br>中 753 kcal                             | 小 641 kcal<br>中 777 kcal                            | 小 649 kcal<br>中 785 kcal                          | 小 602 kcal<br>中 731 kcal                            | 小 637 kcal<br>中 822 kcal                   |
| 食塩相当量   | 小 2.1 g<br>中 2.6 g                                   | 小 2 g<br>中 2.4 g                                    | 小 1.8 g<br>中 2.5 g                                | 小 2.3 g<br>中 2.8 g                                  | 小 3 g<br>中 3.8 g                           |
| 献立と配膳の図 |                                                      |                                                     |                                                   |                                                     |                                            |
| あかの食品   | 牛乳 かまぼこ とうふ ゆば<br>さばのみりん焼き ぶた肉 あおのり                  | 牛乳 ぶた肉 生揚げ 大豆ペースト みそ<br>とり肉のカレー照焼き すきこんぶ うち豆<br>油揚げ | 牛乳 とり肉 とうふ 油揚げ たら のり                              | 牛乳 生揚げ みそ ぶた肉 ツナ<br>スクランブルエッグ                       | 牛乳 わかめ ぶた肉 なた肉 しゅうまい<br>ハム                 |
| きいろの食品  | ごはん 米油                                               | ごはん じゃがいも さとう 米油                                    | ごはん ごま油 大豆油 さとう 米油<br>アーモンド でんぶ                   | ごはん さとう ごま油 ごま                                      | 中華めん ごま さとう ごま油                            |
| みどりの食品  | にんじん ねぎ だいこん葉 えのきたけ<br>切干だいこん もやし ビーマン               | こまつな えのきたけ にんじん ねぎ                                  | だいこん ごぼう にんじん なす ねぎ<br>えだまめ こまつな キャベツ             | たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ<br>野菜菜漬 もやし ほうれんそう               | もやし にんじん にら ねぎ メンマ<br>キャベツ アスパラガス きゅうり みかん |
|         | 24 日                                                 | 25 日                                                | 26 日                                              | 27 日                                                | 28 日                                       |
| エネルギー   | 小 590 kcal<br>中 710 kcal                             | 小 625 kcal<br>中 749 kcal                            | 小 701 kcal<br>中 886 kcal                          | 小 637 kcal<br>中 804 kcal                            | 小 633 kcal<br>中 783 kcal                   |
| 食塩相当量   | 小 2.3 g<br>中 3 g                                     | 小 1.9 g<br>中 2.3 g                                  | 小 3 g<br>中 3.9 g                                  | 小 2 g<br>中 2.4 g                                    | 小 1.9 g<br>中 2.2 g                         |
| 献立と配膳の図 |                                                      |                                                     |                                                   |                                                     |                                            |
| あかの食品   | 牛乳 とり肉 わかめ みそ ぶた肉                                    | 牛乳 とり肉 みそ なつとう ひじき<br>子持ちししゃも磯辺フライ                  | 牛乳 レバー入りウインナー わかめ<br>ハンバーグ ヨーグルト                  | 牛乳 たまご とうふ かつおフライ ハム<br>ひよこ豆                        | 牛乳 あさり とうふ みそ<br>とうあじの山賊焼き ハム              |
| きいろの食品  | ごはん ワタンスープ 米油 ごま油 さとう<br>でんぶ                         | ごはん 車厘 じゃがいも 大豆油 ごま                                 | 米粉パン ごま マカロニ さとう 米油                               | ごはん じゃがいも でんぶ 大豆油<br>米油 さとう 赤いんげん豆                  | ごはん じゃがいも ノンエッグマヨネーズ<br>白いんげん豆             |
| みどりの食品  | キャベツ にんじん ねぎ しいたけ メンマ<br>だけのこ ビーマン きゅうり かぶ<br>うめペースト | にんじん ねぎ えのきたけ こまつな<br>チンゲンサイ たくあん りんこ               | にんじん たまねぎ セロリ エリンギ<br>トマト ブロッコリー キャベツ きゅうり<br>コーン | きぬさや にんじん えのきたけ えだまめ<br>トマトジュース きゅうり コーン<br>グリーンピース | だいこん にんじん まいたけ ねぎ<br>きゅうり コーン              |

## 食中毒が増えやすい季節です。

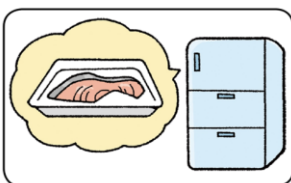
### 食中毒予防の3原則

つけない



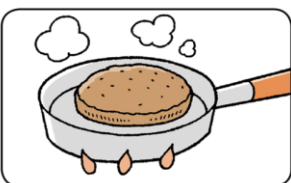
手には雑菌がついて  
います。石けんでしっかり  
手洗いをしましょう。

増やさない



食品の購入後はできる  
だけ早く冷蔵庫に入れ、  
早めに食べきましょう。

やっつける



加熱は効果的な殺菌方  
法です。特に、肉は中心  
までよく加熱しましょう。

注意!

「洗い残し」しやすい4つのポイント



手についたウイルスや細  
菌は石けんを使ってい  
ねいに洗うことでほとん  
ど落とすことができます。  
洗い残しのないよう  
にしっかり洗いましょう。

## 6月の予定②

|        |                         |        |                      |
|--------|-------------------------|--------|----------------------|
| 17日(月) | 燕北小なし                   | 25日(火) | 燕北中2年生なし             |
| 18日(火) | 燕中・燕北中なし                | 26日(水) | 大関小6年生・<br>燕北中2年生なし  |
| 19日(水) | 燕南小6年生・<br>燕中・小池中・燕北中なし | 27日(木) | 大関小6年生・<br>燕北中2年生なし  |
| 20日(木) | 小池小6年生なし                | 28日(金) | 小中川小5年生・<br>燕中等3年生なし |
| 21日(金) | 小池小6年生なし                |        |                      |

## 学校給食の 衛生管理

学校給食をつくる時は、食中毒防止のために、  
衛生管理を徹底して行っています。清潔な施設、  
調理機器、服装、手洗い、食品の取り扱いなど、さ  
まざまなことに注意を払っています。

### 清潔な服装

調理員は、せきから飛  
ぶだ液や髪の毛などが料  
理に入らないように清潔  
なマスク、帽子、調理衣  
などを着用しています。



### 手洗いの徹底

作業前は、個人専用の  
つめブラシなどを使って  
つめの間も念入りに洗い  
ます。作業中もこまめに  
手洗いをしています。



### エプロンなどの使いわけ

汚染防止のために、作  
業の内容によって、エプ  
ロンや手袋、履物などを  
使いわけています。



### 適切な温度管理

加熱する食品は、中心  
部が75℃で1分以上  
(二枚貝などは85～90℃  
で90秒間以上)になるよ  
うにしています。



6月は  
食育月間  
かんきょうげっかん  
環境月間

7日(金)

食べられるのに捨てられる  
食品ロス



食品ロスは食べ物が無駄になり、とて  
ももったいないことです。減らすために  
1人ひとりができることをしましょう。

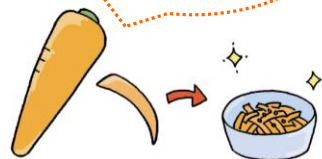
給食でも「SDGs」に取り組めます。

食べ物を使いきろう!

食べきろう!

家庭からも多くの食品ロスが出ています。料  
理をつくる時は食べきれずの分量にしたり、野菜  
の皮でせんぴらをつくらったりするなどの工夫を  
しましょう。食品ロスを減らすために、調理の  
無駄をなくして、食べ残さないようにすること  
が大切です。

食材の切りくずを  
減らす取り組みとして、  
いちごこんさい かわ  
一部根菜の皮をむかずに  
提供しています。



つぼめの給食  
インスタグラム



TSUBAME\_KYUSHOKU



燕市の給食を  
毎日紹介しています!

生涯にわたって健康に過ごすために、  
地球にやさしい暮らしのために、  
「食」について学んでいきましょう。