

2025年



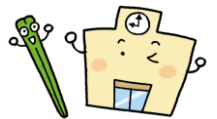
# 4月 給食・食育だより①

今月のテーマ①・・・献立紹介、減塩

燕市東部学校給食センター

TEL 0256 (46) 8030

FAX 0256 (46) 0552



| 曜日             | 月                                                          | 火                                                | 水                                         | 木                                           | 金                                                           |
|----------------|------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|-------------------------------------------|---------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
|                | 7 日                                                        | 8 日                                              | 9 日                                       | 10 日                                        | 11 日                                                        |
| エネルギー<br>食塩相当量 |                                                            | 小 653 kcal<br>2.4 g 中 778 kcal<br>2.7 g          | 小 579 kcal<br>2.1 g 中 706 kcal<br>2.4 g   | 小 660 kcal<br>2.7 g 中 801 kcal<br>3 g       | 小 635 kcal<br>2 g 中 768 kcal<br>2.1 g                       |
| 献立と配膳の図        | 小学校中学年と中学生の一食あたりの<br>上段：エネルギー量<br>下段：食塩相当量<br>を表示しています。    | とう菜のマヨ和え<br>肉だんご(2つ)<br>ごはん 新じゃがの<br>そぼろ煮        | 中華サラダ<br>白身魚の薬味ソース<br>ごはん わかめスープ          | のり酢和え<br>鶏肉の塩から揚げ<br>わかめ<br>ごはん 玉ねぎの<br>みそ汁 | かんきつ果物(デコボン)<br>春色サラダ<br>五目あんかけ丼<br>(ごはん・五目あんかけ丼の具)         |
| あかの食品          | おもに血や肉となるたんぱく質を<br>多く含む食品                                  | 牛乳 ふた肉 肉だんご ハム                                   | 牛乳 わかめ とうふ 焼きふた ホキ<br>ハム                  | 牛乳 わかめ 油揚げ とうふ みそ<br>とり肉 ツナ のり              | 牛乳 ふた肉 かまぼこ なんと ハム                                          |
| きいろの食品         | 熱や力のもとになる炭水化物や脂質を<br>多く含む食品                                | ごはん じゃがいも さとう 米油<br>でんぶん ノンエッグマヨネーズ              | ごはん マロニー でんぶん 大豆油 さとう<br>ごま油              | ごはん でんぶん ごま油 大豆油<br>米粉 さとう                  | ごはん 米油 でんぶん ごま油 マカロニ<br>ノンエッグマヨネーズ                          |
| みどりの食品         | 体の調子を整えるビタミンやミネラルを<br>多く含む食品                               | たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ<br>えだまめ とう菜 キャベツ きゅうり コーン    | にんじん ねぎ キャベツ きゅうり<br>えのきだけ                | たまねぎ にんじん ねぎ しめじ こまつな<br>ほうれんそう もやし         | にんじん たまねぎ はくさい たけのこ<br>こまつな しいたけ きくらげ キャベツ<br>きゅうり コーン デコボン |
|                | 14 日                                                       | 15 日 入学・進級お祝い献立                                  | 16 日                                      | 17 日                                        | 18 日 減塩愛ディア献立                                               |
| エネルギー<br>食塩相当量 | 小 594 kcal<br>2.1 g 中 721 kcal<br>2.2 g                    | 小 693 kcal<br>2.2 g 中 879 kcal<br>2.6 g          | 小 592 kcal<br>2 g 中 737 kcal<br>2.5 g     | 小 628 kcal<br>2.1 g 中 778 kcal<br>2.4 g     | 小 593 kcal<br>1.6 g 中 739 kcal<br>1.9 g                     |
| 献立と配膳の図        | じゃがウインナー<br>ツナそぼろ<br>ごはん しょうゆ<br>塩麴スープ                     | お祝いデザート<br>お祝いデザート<br>ポークカレーライス<br>(麦ごはん・ポークカレー) | こまつナムル<br>春巻き<br>菜めし 豆腐の<br>中華スープ         | コールスローサラダ<br>ハンバーグ照焼きソース<br>ごはん ABCスープ      | すき昆布の炒め煮<br>さわらの照焼き<br>ごはん 春キャベツの<br>みそ汁                    |
| あかの食品          | 牛乳 とり肉 ツナ レバー入りウインナー                                       | 牛乳 ふた肉 青大豆 豆乳                                    | 牛乳 とうふ 焼きふた ちりめんじゃこ<br>春巻き                | 牛乳 レバー入りウインナー ハンバーグ                         | 牛乳 生揚げ とり肉 大豆ペースト みそ<br>さわらの照焼き すき昆布 油揚げ うち豆                |
| きいろの食品         | ごはん さとう ごま油 じゃがいも 米油                                       | 麦ごはん じゃがいも ルウ 米油 ごま油<br>小学校いちごとり 中学校豆乳いちごグループ    | ごはん でんぶん ごま さとう ごま油<br>大豆油                | ごはん マカロニ さとう でんぶん<br>ノンエッグマヨネーズ             | ごはん じゃがいも さとう 米油                                            |
| みどりの食品         | にんじん だいこん まいたけ しいたけ<br>こまつな 切干だいこん たまねぎ<br>のざわな漬け にんにく パセリ | たまねぎ にんじん りんご トマト キャベツ<br>きゅうり 福神漬               | 広島菜 にんじん チンゲンサイ はくさい<br>ねぎ えのきだけ こまつな もやし | にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり<br>コーン レモン              | キャベツ にんじん こまつな ねぎ                                           |

## 給食が始まります



桜咲ユメ©燕市

燕市の給食を  
ご紹介します

### ごはん

燕市産「こしいぶき」を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。11月の和食週間と1月の給食週間には「コシヒカリ」が登場します。

### 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。

### ~おしらせ~

小学校1年生の牛乳は、4月の1か月間だけ100ccになります。

### おかず

おかずは一汁二菜を基本にしています。地元生産者さんの新鮮な野菜をたくさん取り入れて作ります。



栄養教諭



地元生産者さん



燕市東部学校給食センターは、稼働8年目！  
旧燕市内の11の小中学校約3,200人分の給食を調理しています。



燕市東部学校給食センターの職員(左：配送員、右：調理員)



### 減塩愛ディア献立に注目！

今年度も月に1回、減塩愛ディア献立を実施し、おいしく減塩できる調理の工夫や、減塩の大切さを子どもたちに伝えていきます。引き続き、ご注目ください。

2025年



# 4月 給食・食育だよ！②

今月のテーマ②・・・給食の身支度、きまり、食事摂取基準

燕市東部学校給食センター

TEL 0256 (46) 8030

FAX 0256 (46) 0552



| 曜日      | 月                                                            | 火                                              | 水                                                      | 木                                             | 金                                                      |
|---------|--------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|--------------------------------------------------------|
|         | 21 日                                                         | 22 日                                           | 23 日                                                   | 24 日                                          | 25 日                                                   |
| エネルギー   | 小 623 kcal                                                   | 小 641 kcal                                     | 小 590 kcal                                             | 小 671 kcal                                    | 小 721 kcal                                             |
| 食塩相当量   | 中 2.2 g                                                      | 中 2.4 g                                        | 中 1.9 g                                                | 中 2.3 g                                       | 中 2.6 g                                                |
| 献立と配膳の図 | 千切りポトとアーモンドのサラダ<br>いわしのオレンジ煮<br>※子持ちの場合あり<br>ごはん<br>さわやわ 沢煮椀 | フレンチサラダ<br>ローストチキン<br>ごはん<br>あさりとはたての豆乳チャウダー   | （中学のみ）豆乳だいふく<br>油揚げのごま酢和え<br>鮭の塩焼き<br>ごはん<br>じゃがいものみそ汁 | きゅうりとキャベツのうまみ和え<br>鶏肉のレモンあえ<br>ごはん<br>かきたまみそ汁 | かんきつ果物（清見オレンジ）<br>ブロッコリーとチーズのサラダ<br>ソフトめん<br>カレーミートソース |
| あかの食品   | 牛乳 ぶた肉 かまぼこ いわしのオレンジ煮 ハム                                     | 牛乳 ベーコン ほうたけ貝柱 あさり 豆乳 ローストチキン                  | 牛乳 とうふ わかめ 大豆ペースト みそ 鮭の塩焼き 油揚げ ハム                      | 牛乳 たまご とうふ みそ とり肉 塩き昆布                        | 牛乳 ぶた肉 ベーコン 大豆 チーズ                                     |
| さいの食品   | ごはん はるさめ じゃがいも アーモンド パンエックマヨネーズ                              | ごはん じゃがいも ルウ 米油 さとう 米粉                         | ごはん じゃがいも さとう ごま油 ごま 豆乳だいふく                            | ごはん じゃがいも でんぶん 大豆油 さとう                        | ソフトめん 米油 ルウ                                            |
| みどりの食品  | たけのこ きぬさや きゅうり えのきたけ にんじん                                    | コーン ブロッコリー マッシュルーム にんじん たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり パセリ | にんじん たまねぎ キャベツ こまつな もやし                                | こまつな えのきたけ にんじん レモン キャベツ きゅうり パセリ             | たまねぎ にんじん マッシュルーム りんご グリンピース ブロッコリー きゅうり コーン 清見オレンジ    |

|         |                                           |                     |                                                       |
|---------|-------------------------------------------|---------------------|-------------------------------------------------------|
|         | 28 日                                      | 29 日                | 30 日                                                  |
| エネルギー   | 小 642 kcal                                |                     | 小 649 kcal                                            |
| 食塩相当量   | 中 2.2 g                                   |                     | 中 3.4 g                                               |
| 献立と配膳の図 | じゃこ入りおひたし<br>さばのごまソース<br>ごはん<br>わかたけの 茗竹汁 | 昭和の日<br>（イラスト：車が走る） | レモンゼリー<br>しょうゆフレンチ<br>えびカツ<br>キャロット<br>ピラフ<br>ミネストローネ |
| あかの食品   | 牛乳 わかめ とうふ なたと さば ちりめんじゃこ                 |                     | 牛乳 とり肉 レンズ豆 ひよこ豆 レバー入りウィンナー えびカツ ハム                   |
| さいの食品   | ごはん 大豆油 さとう ごま でんぶん                       |                     | ごはん マカロニ さとう 米油 大豆油 レモンゼリー                            |
| みどりの食品  | たけのこ にんじん もやし ほうれんそう                      |                     | 赤ピーマン たまねぎ にんじん キャベツ セロリ パセリ トマト ほうれんそう もやし コーン       |

Instagram



TSUBAME\_KYUSHOKU  
#つばめの給食

つばめし 給食を  
まいにちしょうかい  
毎日紹介しています！



## 4月の予定②

21日(月)燕市・燕中等 給食なし  
28日(月)小池中 給食なし

## 給食当番は身支度も大切な仕事です

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膳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行動ができるようにしましょう。

給食当番の  
身支度・準備

## 6つのポイント



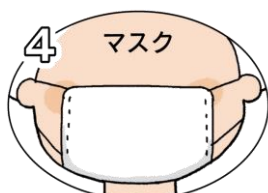
1 つめ  
つめが伸びている人は  
短く切っておきましょう。



2 白衣  
清潔な白衣を身につけ  
ましょう。



3 帽子  
髪の毛がでないように  
帽子をかぶりましょう。



4 マスク  
マスクは口と鼻がかく  
れるようにつけましょう。



5 ハンカチ  
清潔なハンカチを使い  
ましょう。

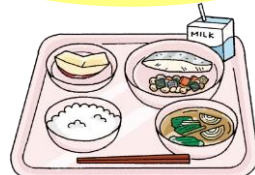


6 手洗い。  
石けんを使って手を  
あらいましょう。

給食に入らないように  
気をつけよう！



## 給食の栄養価



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。

| 栄養素等        | 小学校<br>摂取基準 | 中学校<br>摂取基準 |
|-------------|-------------|-------------|
| エネルギー(Kcal) | 640         | 825         |
| たんぱく質(g)    | 20.8～32.0   | 26.8～41.3   |
| 脂質(g)       | 14.2～21.3   | 18.6～27.5   |
| 食塩相当量(g)    | 2           | 2.5         |
| カルシウム(mg)   | 350         | 450         |
| マグネシウム(mg)  | 59          | 120         |
| 鉄(mg)       | 3           | 4.5         |
| 亜鉛(mg)      | 2           | 3           |
| 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           |

## スーパー給食当番



## 保護者のみなさまへ

お子さんが給食当番のときは、給食着の洗濯、アイロンがけ、ボタンつけなどをよろしくお願いいたします。

