

2025年



7・8月 給食&食育だより①

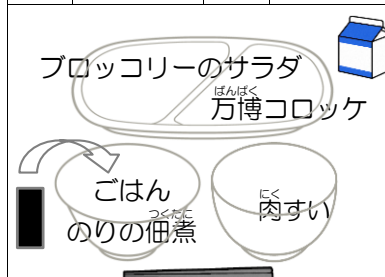
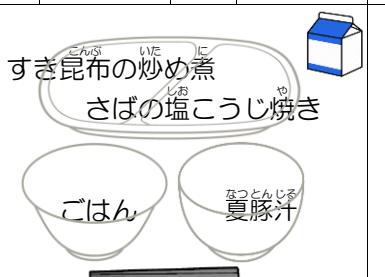
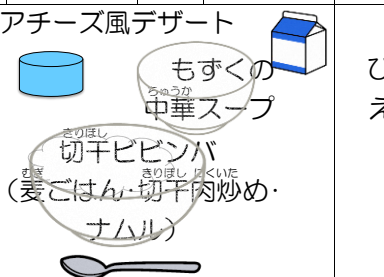
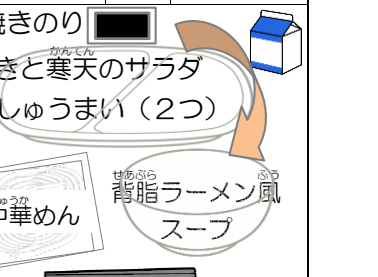
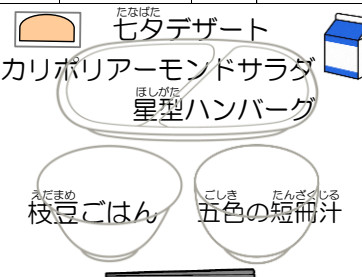
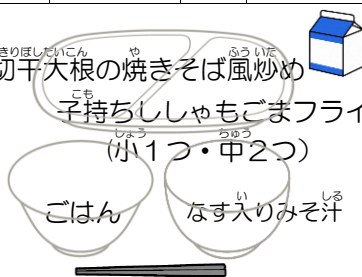
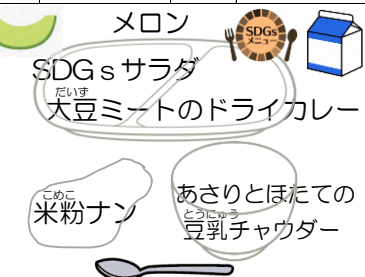
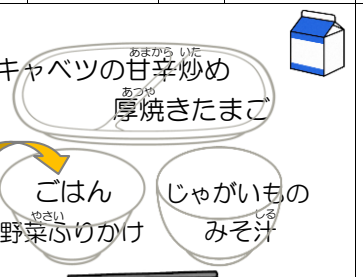
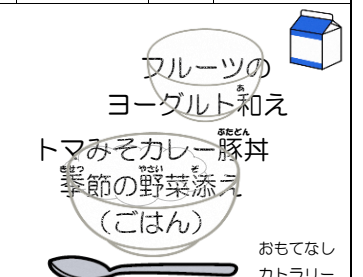
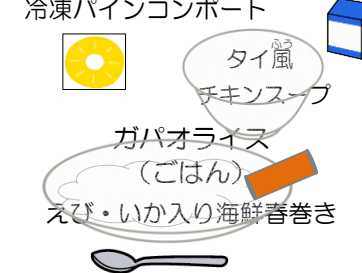
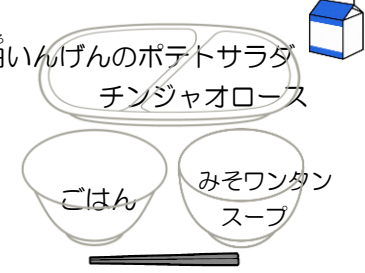
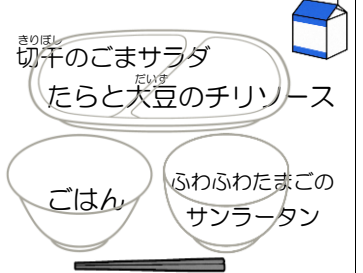
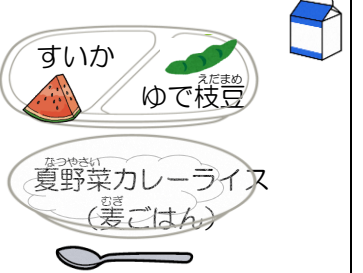
燕市東部学校給食センター

TEL 0256 (46) 8030

FAX 0256 (46) 0552

今月のテーマ①・・・燕の工業製品

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					
	つぼめの給食 インスタグラム  TSUBAME_KYUSHOKU	1 日 	2 日 	3 日 	4 日 					
エネルギー		小 653 kcal 2.4 g	中 814 kcal 3 g	小 619 kcal 2 g	中 736 kcal 2.9 g	小 659 kcal 3 g	中 835 kcal 3.9 g			
食塩相当量										
献立と配膳の図										
あかの食品	おもに血や肉となるたんぱく質を含む食品	牛乳 牛肉 ぶた肉 とうふ ハム のりの佃煮	牛乳 ぶた肉 とうふ 大豆ペースト みそ さばの塩こうじ焼き すき昆布 油揚げ うち豆	牛乳 もずく かまぼこ とうふ ぶた肉 大豆ミート 大豆 みそ	牛乳 ぶた肉 なんと えびしゅうまい ひじき かんてん ひよこ豆 ハム 焼のり					
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 さとう 万博コロケ 大豆油 米油	ごはん じゃがいも さとう 米油	麦ごはん ごま さとう ごま油 でんぶん レアチーズ風デザート	中華めん ぶた背脂 赤いんげん豆 さとう 米油					
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	たまねぎ 葉ねぎ ブロッコリー きゅうり えだまめ	とうがん にんじん ごぼう しめじ 葉ねぎ	にんじん だけのこ チンゲンサイ ねぎ 切干だいこん こまつな もやし	もやし にんじん たまねぎ こまつな メンマ グリンピース キャベツ きゅうり コーン					
	7 日 七夕献立	8 日	9 日	10 日	11 日 洋食器の日献立					
エネルギー	小 663 kcal 2.2 g	中 813 kcal 2.7 g	小 614 kcal 1.9 g	中 772 kcal 2.4 g	小 633 kcal 2.7 g	中 766 kcal 3.4 g	小 592 kcal 2.3 g	中 717 kcal 2.5 g	小 729 kcal 1.6 g	中 882 kcal 2.1 g
食塩相当量										
献立と配膳の図										
あかの食品	牛乳 とり肉 かまぼこ 星型ハンバーグ	牛乳 とうふ ぶた肉 大豆ペースト みそ 子持ちししゃもごまフライ 青のり	牛乳 ベーコン ほたて貝柱 あさり 豆乳 ぶた肉 大豆ミート ひよこ豆 ツナ	牛乳 大豆ペースト みそ 厚焼きたまご ぶた肉	牛乳 ぶた肉 みそ ヨーグルト					
きいろの食品	ごはん 麩 はるさめ さとう でんぶん アーモンド 米油 レモンクリーム	ごはん 大豆油 米油	米粉ナン じゃがいも ルウ 米粉 米油 ノンエッグマヨネーズ さとう	ごはん じゃがいも 米油 さとう ごま油 でんぶん	ごはん さとう でんぶん じゃがいも 大豆油 ぶどうゼリー					
みどりの食品	えだまめ にんじん たまねぎ ほうれんそう しいたけ きくらげ キャベツ きゅうり コーン	なす たまねぎ にんじん えのきたけ 葉ねぎ 切干だいこん キャベツ もやし ビーマン	ブロッコリー マッシュルーム にんじん たまねぎ しめじ グリンピース だいこん きゅうり えだまめ メロン	たまねぎ にんじん しめじ ねぎ キャベツ りんご	たまねぎ エリンギ えだまめ トマト スッキーニ かぼちゃ パイン もも					
	14 日	15 日 減塩愛ディア献立	16 日	17 日	18 日					
エネルギー	小 668 kcal 2.2 g	中 792 kcal 2.9 g	小 600 kcal 1.9 g	中 728 kcal 2 g	小 651 kcal 2.1 g	中 788 kcal 2.8 g	小 645 kcal 1.9 g	中 783 kcal 2.3 g	小 653 kcal 1.8 g	中 791 kcal 2.2 g
食塩相当量										
献立と配膳の図										
あかの食品	牛乳 とり肉 ぶた肉 大豆ミート えび・いか入り海鮮春巻き	牛乳 ぶた肉 みそ かつおフライ きざみのり	牛乳 とり肉 みそ ぶた肉 白いんげんまめペースト ハム	牛乳 ぶた肉 とうふ たまご たら 大豆 ハム	牛乳 ぶた肉 豆乳					
きいろの食品	ごはん じゃがいも 米油 さとう 大豆油	ごはん 大豆油 さとう アーモンド	ごはん ワンタン 米油 ごま油 さとう でんぶん じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	ごはん ごま油 でんぶん 大豆油 さとう 米油 ごま	麦ごはん 米油 ルウ					
みどりの食品	たまねぎ にんじん バセリ ビーマン なす 冷凍パインコンポート	なす ごぼう かぼちゃ たまねぎ トマト にんじん ねぎ こまつな キャベツ	キャベツ にんじん ねぎ にら しいたけ きくらげ メンマ だけのこ パプリカ きゅうり コーン	にんじん だけのこ コーン しいたけ きくらげ ねぎ 切干だいこん きゅうり キャベツ	たまねぎ かぼちゃ なす スッキーニ にんじん トマト りんご すいか えだまめ					

食材だけじゃない！
食器や食缶も燕製品！！

給食と燕の工業製品

～給食でも燕の製品が大活躍です～

つばめし 燕市は、金属洋食器をはじめとする金属産業の一大産地として全国に知られています。その歴史は古く、何度も起こる水害から農民を助けるために、副業として勤められた「和釘」の製造が、燕の「ものづくり」のはじまりとされています。

～食器や器具は大切に扱いましょう～

食缶・食器
はい配膳台
アレルギー用容器
スタッキングカート

給食センターで使用している台車。使わない時は、写真のように重ねることができ、省スペースで保管できる優れもの！

7月の予定

1日(火) 小池中3年生なし、燕北中2年生なし
2日(水) 燕北中2年生なし
3日(木) 燕西小6年生なし、燕南小6年生なし
燕北中2年生なし、燕中等1年生なし
4日(金) 燕西小6年生なし、燕南小6年生なし
15日(火) 燕中2・3年生なし
16日(水) 燕中2年生なし
17日(木) 燕中2年生なし
18日(金) 燕中等3年生なし
燕東小、燕西小、燕南小、燕北小、燕北中、1学期最終日

7月12日は洋食器の日

おもてなしカトラリーで給食を味わおう

7月12日は「ナ(7)イ(1)フ(2)の語呂合わせから、「洋食器の日」です。燕市では、毎年この日の給食は、スプーンを使うこととし、「洋食器の日 燕」をPRしています。今年は11日に実施します。

東京2020オリンピック・パラリンピック大会の選手村食堂で使われた、燕市の「おもてなしカトラリー」の一つであるスプーンを使って、「トマみそカレー豚丼」を味わいます。

2025年

7・8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・・・おやつとり方、水分補給

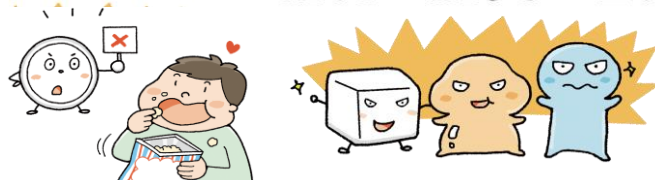


曜日	月	火	水	木	金
	21 日	22 日	23 日	24 日	
エネルギー					
食塩相当量					
献立と配膳の図	7月の予定 22日(火) 小池小、大関小 1学期最終日 23日(水) 小中川小、燕中 1学期最終日 24日(木) 小池中、燕中等 1学期最終日 休みの日も牛乳を飲もう！	小 629 kcal 2 g 中 766 kcal 2.7 g 枝豆 コロコロサラダ マーボーなす ごはん ベトナムフォー入りスープ	小 613 kcal 2.1 g 中 743 kcal 2.5 g キャベツの中華和え 厚揚げと豚肉のプルコギ風 ごはん わかめのみそ汁	小 676 kcal 2.4 g 中 769 kcal 2.8 g アップルシャーベット ごまキャベツ 鮭とチーズの包み揚げ シューシー アーサー汁	みんなで考えるアレルギー座談会 給食対応の疑問・質問にお答えします。ぜひご参加ください。 8/6(水) 午後7時から8時まで 会場：燕市役所 申込受付中 詳しくはこちらから→
あかの食品					
きいろの食品					
みどりの食品					
エネルギー					
食塩相当量					
献立と配膳の図	8月の予定 26日(火) 燕中、燕北中、燕中等2学期開始日 27日(水) 小池中2学期開始日 28日(木) 燕東小、燕西小、燕南小、燕北小、小池小、大関小 2学期開始日 29日(金) 小中川小 2学期開始日	26 日 小 677 kcal 1.9 g 中 798 kcal 2.4 g わかめの酢の物 絹揚げの和風あんかけ ごはん キムチじゃが	27 日 小 637 kcal 1.8 g 中 778 kcal 2.2 g じゃこ入り塩ナムル レバーと高野豆腐の揚げ煮 ごはん 麦ごはん 春雨スープ	28 日 小 659 kcal 2.1 g 中 787 kcal 2.5 g 冷凍ピーチ シーフードカレーライス (えび・いか入り) (麦ごはん)	29 日 小 636 kcal 2.9 g 中 797 kcal 3.7 g (中学のみ) ぽんずリー たまご入りパンサンスー しそ餃子ロール 中華めん 鶏塩ラーメン スープ
あかの食品					
きいろの食品					
みどりの食品					

見直そう！
間食のとり方



とりすぎ注意！ 糖分・脂質・塩分



間食は朝・昼・夕の3食ではとりきれない栄養素や水分を補給する役割があります。つまり、3食で十分にとれていれば、間食はとらなくてもよいのです。しかし、楽しい時間でもあります。きちんと決まりをつくるようにしましょう。

食べる内容を考えよう



食べる量を考えよう



お腹のままでなく、血に取
り分けたり、小袋を選んだり
するといいですね。

時間を決めて食べよう

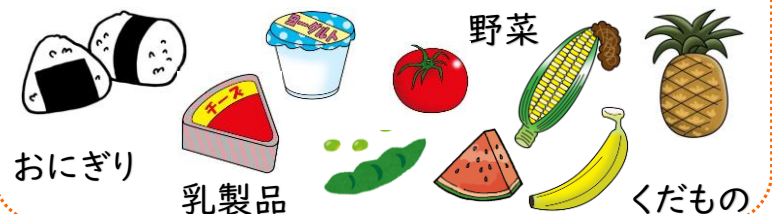


だらだら食べは、むし歯や肥
満などの原因になります。

熱中症を予防する 水分補給のポイント

何を飲む？ 普段は、水や麦茶で水分補給をしましょう。大量に汗をかいた時は、スポーツドリンクを利用しましょう。甘いジュースや炭酸飲料は避けましょう。	いつ飲む？ のどがかわいたと感じる前に、こまめに水分をとることが重要です。運動する時は、運動前、運動中、運動後にも水分をしっかりととりましょう。	飲む量は？ 運動をする30分前は、250～500mLの水分を摂取し、運動中は200～250mLを1時間に2～4回飲むことがおすすめです。
--	---	---

おすすめのおやつ



気をつけて！ ペットボトル症候群

甘い清涼飲料をたくさん飲むと、過剰な糖が尿で排出されて脱水気味になり、のどがかわきます。それでも飲み続けると、体のだるさや吐き気、意識障害が生じるペットボトル症候群になる危険性があります。水分補給は水や麦茶にしましょう。



飲み物以外の水分補給

水分補給は、飲み物だけではなく食事や野菜、果物などからもとることができます。

