

2026年



# 5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・・・食事のマナー

小学校中学年と中学生の1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	
エネルギー 食塩相当量					<b>1日</b> 端午の節句献立	
献立と配膳の図	<p><b>5月15日(金)の給食に、「もたまちきゅうりのかおり和え」が登場します!</b></p> <p>「もたまちきゅうり」は、<small>つばめしよしたもたまちらく</small> 燕市吉田本町地区のブランドきゅうりで、皮が薄くてやわらかく、みずみずしいのが特徴です。出荷が2月に始まり、現在、本格的な出荷シーズンを迎えています。</p> <p>このたび、<small>つばめしよしたもたまちらく</small> 燕市の子どもたちに「もたまちきゅうり」のおいしさを味わってもらいたいと、<small>ちとまちらきいしゆつかみあいきま</small> 本町そ菜出荷組合様から、<small>がっこうきゅうりしよく</small> 学校給食に寄贈いただきました。</p>	<p><b>小学校1年生の牛乳は、5月から200ccが届きます。</b></p>	<p><b>つばめの給食</b></p> <p><b>インスタグラム</b> <small>つばめの給食</small></p> <p>TSUBAME.HYUSHOKU</p>	<p><b>端午の節句献立</b></p> <p>小 558 kcal 2.2 g    中 683 kcal 2.8 g</p> <p>こどもの日デザート          おかか和え    ますの塩焼き          たけのこごはん    ゆば入りのすまし汁</p>	<p>熱や力のもとになる炭水化物や脂質を多く含む食品</p> <p>熱や力のもとになる炭水化物や脂質を多く含む食品</p> <p>体の調子を整えるビタミンやミネラルを多く含む食品</p>	<p>牛乳 かまぼこ わかめ ゆば とうふ          ます かつお節 とり肉 油揚げ</p> <p>ごはん さとう 日向夏ゼリー</p> <p>たけのこ にんじん ねぎ えのきたけ          もやし こまつな</p>
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	<b>4日</b>	<b>5日</b>	<b>6日</b>	<b>7日</b>	<b>8日</b>	
献立と配膳の図	<p><b>みどりの日</b></p>	<p><b>こどもの日</b></p>	<p><b>振替休日</b></p>	<p>小 612 kcal 2.3 g    中 741 kcal 2.8 g</p> <p>ピーズ えびフライ          サラダ ソースかけ          キャロット ピラフ    かぼちゅの豆乳ポタージュ</p>	<p>小 721 kcal 2.4 g    中 878 kcal 2.9 g</p> <p>(中学のみ)世だんご          油揚げの ごま酢和え    とり天          ゆでうどん    かきたま山菜汁</p>	
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	<b>11日</b>	<b>12日</b>	<b>13日</b>	<b>14日</b>	<b>15日</b>	
献立と配膳の図	<p>かんきつ果物 (カラマツガリ)    海藻サラダ</p> <p>チキンカレーライス (麦ごはん)</p>	<p>ヨーグルト</p> <p>わかめの酢の物    メバルの照焼き</p> <p>ごはん    肉じゃが</p>	<p>アスパラ入りグリーンサラダ &amp; チップス    フィッシュアンド</p> <p>黒糖    ミネストローネ</p> <p>ロップパン</p>	<p>のりたく    豚肉のマヨ和え    バーベキューソース</p> <p>ごはん    春野菜の喜物</p>	<p>もたまちきゅうりの 和え    レバー入り酢豚</p> <p>ごはん    みそコーンスープ</p>	
あかの食品	牛乳 とり肉 青大豆 豆乳 海藻ミックス かまぼこ	牛乳 ぶた肉 メバル わかめ ヨーグルト	牛乳 レンズ豆 大豆 レバー入りウィンナー たら	牛乳 とり肉 生揚げ ぶた肉 のり	牛乳 ぶた肉 みそ 豚レバー	
きいろの食品	麦ごはん さとう じゃがいも ルウ 米油 ごま油	ごはん じゃがいも 米油 さとう はるさめ	黒糖ロップパン マカロニ さとう 米油 じゃがいも 大豆油 でんぷん	ごはん 米油 じゃがいも さとう ノンエッグマヨネーズ でんぷん	ごはん 米油 ごま油 でんぷん 大豆油 さとう	
みどりの食品	たまねぎ にんじん りんご トマト キャベツ きゅうり カラマンダリン	にんじん たまねぎ さやいんげん きゅうり みかん	たまねぎ にんじん キャベツ トマト アスパラガス ブロッコリー きゅうり コーン	たけのこ にんじん ぜんまい さやいんげん りんご レモン こまつな もやし たかあん	たまねぎ もやし にんじん ねぎ コーン ピーマン きゅうり 青じそ	

## マナーを守って楽しく食べよう!

### 基本のはしの持ち方

**1**

上のはしは、正しい鉛筆の持ち方で軽く持ち、数字の1を書くように縦に動かしてみましょう。

**2**

下のはしは、親指のつけ根から、中指と薬指の間に通します。はし先はそろえましょう。

**3**

親指を支点にして、中指で上のはしを持ち上げ、上のはしだけを動かしましょう。

上のはしは、えんぴつの持ち方と同じ

出典:家庭とつながる!新食育ブック ©少年写真新聞社

### 食事中は楽しい話題にしよう

OK

NG

食事マナーは、人と楽しく食事をするために大切なことです。周りの人が不快になるような話は避けて、楽しくなる話題を選びましょう。

**「いただきます」**

肉や魚、野菜、果物など、私たちは動物や植物の命を食事としていただいています。生き物の命や、命を育む自然の恵への感謝の気持ちが「いただきます」に込められています。

**食事のあいさつの意味**

**「ごちそうさま」**

ごちそうさまを漢字で書くと、「ご馳走様」。「馳走」は、「走り回る」という意味です。走り回るくらい、苦労して食事を用意してくれてありがとうございます。この気持ちが込められています。



今月のテーマ②・・・食物アレルギー

Table with columns for days (18-29) and rows for energy, salt, and food items. Includes illustrations of plates and bowls for each day's menu.

知っていますか？食物アレルギーについて

食物アレルギー どのような症状が出るの？

食物アレルギーとは

食物アレルギーは、アレルギー（アレルギーを引き起こす物質）となる食物が体内に入ることによって起こります。本来、栄養となるはずの食物が、異物と見なされて排出しようとするために、アレルギー症状が起こる現象のことです。



Grid of 4 boxes showing symptoms: 皮膚症状 (Skin symptoms), 粘膜症状 (Mucous membrane symptoms), 呼吸器症状 (Respiratory symptoms), 消化器症状 (Digestive symptoms). Includes illustrations of children and text descriptions.

みんなでできる！食物アレルギー事故予防 あげない・もらわない

食物アレルギーがある人もない人も、気を付けてほしいことがあります。それは、むやみに「食べ物をあげたり、もらったりしない」ということです。見た目だけでは、アレルギーの原因となる食品が入っているかわからない場合もあります。みんなで楽しく食べるためにも気を付けましょう。



保護者の方へ

食物アレルギーかな？と思ったら、学校から『学校生活管理指導表』をもらい、医師の診断を受けましょう。



燕市の給食で提供しない食物

- そば・ピーナッツ・くるみ・カシューナッツ・マカダミアナッツ・ヘーゼルナッツ・ピスタチオ・ペカンナッツ（ピーカンナッツ）・ブラジルナッツ・生卵・生魚介類・生（非加熱）魚卵・たらこ・長いも・しいも・キウイは提供しない食物です。



5月の予定②

- 18日（月）大関小・燕中等なし
19日（火）燕中等なし
25日（月）燕東小・燕西小・燕南小・燕北小・小池小
28日（木）燕南小5年生なし
29日（金）燕南小5年生なし