

2026年



6月

きゅうしょく

しよくいく

給食・食育だよ！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・・・よく噛んで食べよう

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                                            |          |   |          |
|---------|--------------------------------------------|----------|---|----------|---------------------------------------|----------|---|----------|---------------------------------------|----------|---|----------|---------------------------------------------------|----------|---|----------|----------------------------------------------|----------|---|----------|
|         | 1 日                                        |          |   |          | 2 日                                   |          |   |          | 3 日                                   |          |   |          | 4 日                                               |          |   |          | 5 日                                          |          |   |          |
| エネルギー   | 小                                          | 567 kcal | 中 | 690 kcal | 小                                     | 648 kcal | 中 | 783 kcal | 小                                     | 593 kcal | 中 | 751 kcal | 小                                                 | 592 kcal | 中 | 719 kcal | 小                                            | 720 kcal | 中 | 888 kcal |
| 食塩相当量   |                                            | 2 g      |   | 2.3 g    |                                       | 2.4 g    |   | 2.6 g    |                                       | 2.1 g    |   | 2.9 g    |                                                   | 2.1 g    |   | 2.4 g    |                                              | 2.3 g    |   | 2.7 g    |
| 献立と配膳の図 |                                            |          |   |          |                                       |          |   |          |                                       |          |   |          |                                                   |          |   |          |                                              |          |   |          |
| あかの食品   | 牛乳 焼きふた 肉だんご ハム                            |          |   |          | 牛乳 たまご とうふ とり肉 ちりめんじゃこ                |          |   |          | 牛乳 厚揚げ ぶた肉 メバル かたくちいわし                |          |   |          | 牛乳 とうふ わかめ 大豆ペースト みそ ぶた肉                          |          |   |          | 牛乳 ぶた肉 油揚げ みそ 豆乳 大豆 ちりめんじゃこ                  |          |   |          |
| きいろの食品  | ごはん ごま油 でんぶん マロニー さとう                      |          |   |          | ごはん でんぶん 大豆油 さとう ごま油 米粉               |          |   |          | ごはん 米油 さとう アーモンド さつまいも                |          |   |          | ごはん じゃがいも 米油 さとう ごま油 こま でんぶん                      |          |   |          | ソフトめん でんぶん 大豆油 さとう ごま 米油                     |          |   |          |
| みどりの食品  | にんじん たけのこ コーン しいたけ チンゲンサイ ねぎ きゅうり キャベツ もやし |          |   |          | こまつな にんじん たまねぎ えのきたけ もやし ほうれんそう       |          |   |          | だいこん にんじん チンゲンサイ まいたけ きくらげ ほうれんそう もやし |          |   |          | えのきたけ ねぎ ごぼう にんじん じゃがいも きくらげ たけのこ 切干だいこん こまつな もやし |          |   |          | キムチ にんじん えのきたけ ねぎ にら もやし キャベツ きゅうり レモン       |          |   |          |
|         | 8 日                                        |          |   |          | 9 日                                   |          |   |          | 10 日                                  |          |   |          | 11 日                                              |          |   |          | 12 日                                         |          |   |          |
| エネルギー   | 小                                          | 620 kcal | 中 | 743 kcal | 小                                     | 594 kcal | 中 | 716 kcal | 小                                     | 606 kcal | 中 | 746 kcal | 小                                                 | 623 kcal | 中 | 765 kcal | 小                                            | 659 kcal | 中 | 804 kcal |
| 食塩相当量   |                                            | 1.8 g    |   | 2.3 g    |                                       | 1.9 g    |   | 2.3 g    |                                       | 3 g      |   | 3.8 g    |                                                   | 2 g      |   | 2.3 g    |                                              | 2 g      |   | 2.2 g    |
| 献立と配膳の図 |                                            |          |   |          |                                       |          |   |          |                                       |          |   |          |                                                   |          |   |          |                                              |          |   |          |
| あかの食品   | 牛乳 ぶた肉 かまぼこ あじの照焼き ヨーグルト                   |          |   |          | 牛乳 とり肉 みそ ぶた肉                         |          |   |          | 牛乳 レバー入りウインナー わかめ ハンバーグ 大豆 ツナ チーズ     |          |   |          | 牛乳 とり肉 大豆ペースト みそ いわしの梅煮                           |          |   |          | 牛乳 ぶた肉 なんと 高野豆腐 豚レバー                         |          |   |          |
| きいろの食品  | ごはん はるさめ ごま油 さとう ごま                        |          |   |          | ごはん 車ふ じゃがいも 米油 さとう でんぶん ごま油 ラー油      |          |   |          | 丸パン マカロニ さとう でんぶん 米油                  |          |   |          | ごはん じゃがいも ノンエッグマヨネーズ ごま                           |          |   |          | 麦ごはん 米油 でんぶん ごま油 大豆油 さとう                     |          |   |          |
| みどりの食品  | ごぼう えのきたけ にんじん たけのこ みずな ほうれんそう もやし         |          |   |          | にんじん ねぎ えのきたけ こまつな たまねぎ ひーまん りんご きゅうり |          |   |          | たまねぎ にんじん エリンギ セロリ キャベツ きゅうり          |          |   |          | だいこん にんじん ごぼう ねぎ こまつな キャベツ コーン                    |          |   |          | はくさい にんじん たまねぎ もやし チンゲンサイ しいたけ きくらげ えだまめ トマト |          |   |          |



6月4日から10日まで「歯と口の健康週間」  
よくかむと良いにとたくさん



### 6月の予定 ①

3日(水)～4日(木) 小池小5年生・大関小5年生なし  
5日(金) 大関小3年生なし  
10日(水)～11日(木) 燕北小6年生なし  
11日(木)～12日(金) 燕東小6年生なし  
12日(金) 燕中・小池中なし

|                                 |  |
|---------------------------------|--|
| よくかむと脳のなかの満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。 |  |
| よくかむとだ液が出て食べ物のみ込みや消化・吸収を助けます。   |  |
| 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。  |  |
| かむことによって出た液の働きで、むし歯を予防します。      |  |

## 歯と口の健康を守るためにできることは？

歯は食べ物をしっかりかむためにとても大切です。健康な歯を保つと、年をとってからもおいしく楽しく食事ができます。また、歯と口の健康を守ることは、心身の健康を守ることにもつながります。自分でできることを考えてみましょう。

### ゆっくり食べる

かむ回数を増やすために、ゆっくり味わって食べましょう。



### よい姿勢で食べる

よい姿勢は、口呼吸を防ぐため、口の健康につながります。



### 歯みがきをする

食後にしっかり歯みがきをしてむし歯の原因を取り除きましょう。



根菜やナッツ、イカやタコなどを取り入れてみましょう。



食材を大きめに切ることでかみ応えが増します。

かみ応えのある食材を選ぶ

食材を大きく切る



自分の歯と口を大切にね

※窒息を防ぐため、一気に口の中に入れないことや、弾力のある丸い形の食べ物は特によくかむことなど、ご家庭での声かけをお願いいたします。



2026年



6月

きゅうしょく

しょくいく

# 給食・食育だより②

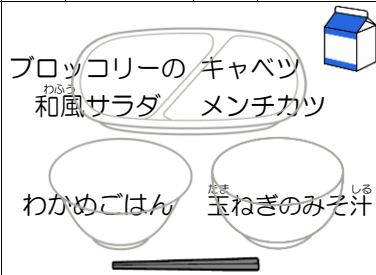
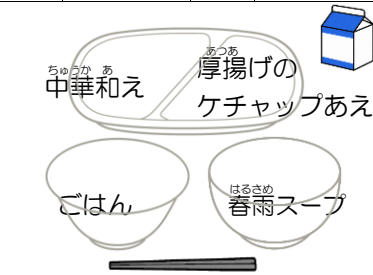
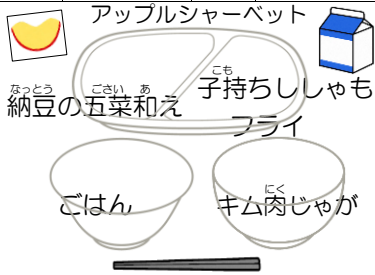
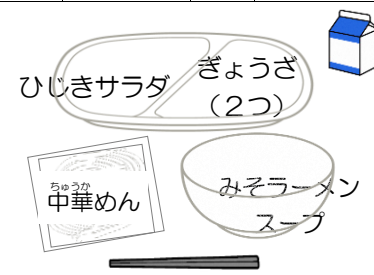
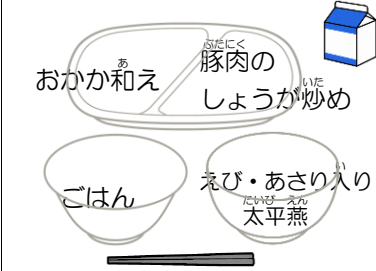
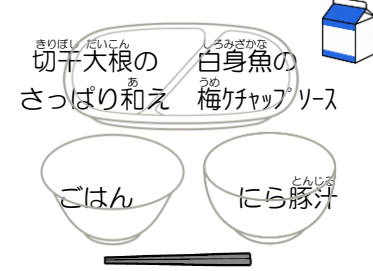
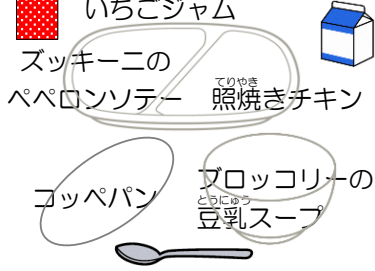
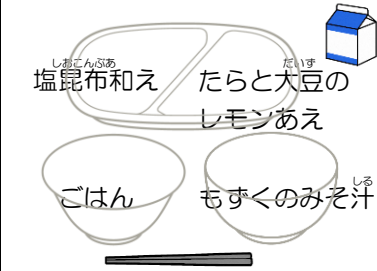
燕市東部学校給食センター

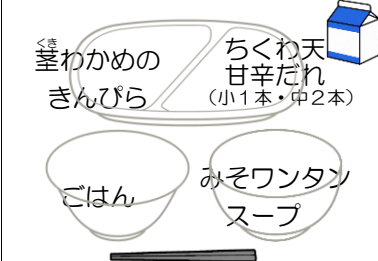
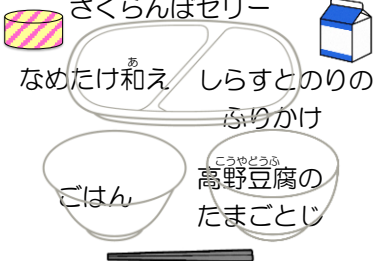
TEL 0256 (46) 8030

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                                                                                     |          |   |          |
|---------|-------------------------------------------------------------------------------------|----------|---|----------|-------------------------------------------------------------------------------------|----------|---|----------|--------------------------------------------------------------------------------------|----------|---|----------|---------------------------------------------------------------------------------------|----------|---|----------|---------------------------------------------------------------------------------------|----------|---|----------|
|         | 15 日                                                                                |          |   |          | 16 日                                                                                |          |   |          | 17 日                                                                                 |          |   |          | 18 日                                                                                  |          |   |          | 19 日                                                                                  |          |   |          |
| エネルギー   | 小                                                                                   | 638 kcal | 中 | 771 kcal | 小                                                                                   | 582 kcal | 中 | 704 kcal | 小                                                                                    | 683 kcal | 中 | 824 kcal | 小                                                                                     | 620 kcal | 中 | 788 kcal | 小                                                                                     | 674 kcal | 中 | 834 kcal |
| 食塩相当量   |                                                                                     | 2.2 g    |   | 2.7 g    |                                                                                     | 1.9 g    |   | 2.4 g    |                                                                                      | 2.1 g    |   | 2.6 g    |                                                                                       | 2.4 g    |   | 2.9 g    |                                                                                       | 2.2 g    |   | 2.7 g    |
| 献立と配膳の図 |    |          |   |          |    |          |   |          |    |          |   |          |    |          |   |          |    |          |   |          |
|         | 牛乳 厚揚げ みそ パーコン のり わかめ<br>キャベツメンチカツ                                                  |          |   |          | 牛乳 わかめ とうふ 焼きふた<br>厚揚げ ハム                                                           |          |   |          | 牛乳 ぶた肉 子持ちししゃもフライ<br>納豆 ひじき                                                          |          |   |          | 牛乳 とり肉 とうふ さばの塩こうじ焼き<br>おから さつま揚げ かつお節 豆乳                                             |          |   |          | 牛乳 ぶた肉 なたと みそ ぎょうざ<br>ひじき ツナ                                                          |          |   |          |
| さいの食品   | ごはん 大豆油 ごま油                                                                         |          |   |          | ごはん はるさめ 米油 さとう でんぶん<br>ごま ごま油 ラー油                                                  |          |   |          | ごはん じゃがいも さとう 米油<br>大豆油 ごま油                                                          |          |   |          | ごはん 米油 さとう                                                                            |          |   |          | 中華めん ごま油 さとう 米油                                                                       |          |   |          |
| みどりの食品  | たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ<br>ブロッコリー キャベツ                                                   |          |   |          | えのきたけ にんじん たけのこ ねぎ<br>たまねぎ こねぎ キャベツ もやし<br>きゅうり                                     |          |   |          | にんじん たまねぎ キムチ さやいんげん<br>こまつな たくあん アップルシャーベット                                         |          |   |          | にんじん だいこん ごぼう ししいたけ<br>こまつな たまねぎ ねぎ えだまめ                                              |          |   |          | にんじん もやし こまつな ねぎ メンマ<br>コーン きゅうり キャベツ                                                 |          |   |          |
|         | 22 日                                                                                |          |   |          | 23 日 減塩愛ティア献立                                                                       |          |   |          | 24 日                                                                                 |          |   |          | 25 日                                                                                  |          |   |          | 26 日                                                                                  |          |   |          |
| エネルギー   | 小                                                                                   | 612 kcal | 中 | 741 kcal | 小                                                                                   | 640 kcal | 中 | 776 kcal | 小                                                                                    | 646 kcal | 中 | 783 kcal | 小                                                                                     | 576 kcal | 中 | 700 kcal | 小                                                                                     | 692 kcal | 中 | 842 kcal |
| 食塩相当量   |                                                                                     | 2.1 g    |   | 2.4 g    |                                                                                     | 2 g      |   | 2.2 g    |                                                                                      | 2.4 g    |   | 2.8 g    |                                                                                       | 2.2 g    |   | 2.5 g    |                                                                                       | 2.5 g    |   | 2.8 g    |
| 献立と配膳の図 |  |          |   |          |  |          |   |          |  |          |   |          |  |          |   |          |  |          |   |          |
|         | 牛乳 ぶた肉 えび あさり なたと<br>かつお節                                                           |          |   |          | 牛乳 ぶた肉 とうふ 大豆ペースト みそ<br>ホキ                                                          |          |   |          | 牛乳 レバー入りウインナー レンズ豆 豆乳<br>照焼きチキン パーコン                                                 |          |   |          | 牛乳 もずく 油揚げ とうふ みそ たら<br>大豆 塩昆布                                                        |          |   |          | 牛乳 ぶた肉 青大豆 豆乳 ハム                                                                      |          |   |          |
| さいの食品   | ごはん はるさめ 米油 でんぶん さとう                                                                |          |   |          | ごはん じゃがいも 大豆油 ごま油<br>さとう でんぶん ごま                                                    |          |   |          | コッペパン 米油 じゃがいも ルウ<br>オリーブ油 米粉 いちごジャム                                                 |          |   |          | ごはん じゃがいも でんぶん 大豆油 さとう                                                                |          |   |          | 麦ごはん じゃがいも ルウ 米油<br>オリーブ油                                                             |          |   |          |
| みどりの食品  | はくさい たまねぎ にんじん チンゲンサイ<br>だけのこ きくらげ こまつな もやし                                         |          |   |          | だいこん にんじん ごぼう にら ねぎ うめ<br>切干だいこん きゅうり ほうれんそう                                        |          |   |          | たまねぎ にんじん しめじ ブロッコリー<br>ズッキーニ コーン                                                    |          |   |          | にんじん ねぎ えのきたけ レモン キャベツ<br>きゅうり                                                        |          |   |          | たまねぎ にんじん りんご トマト<br>ほうれんそう もやし コーン メロン                                               |          |   |          |

|         |                                                                                     |          |   |          |                                                                                     |          |   |          |
|---------|-------------------------------------------------------------------------------------|----------|---|----------|-------------------------------------------------------------------------------------|----------|---|----------|
|         | 29 日                                                                                |          |   |          | 30 日                                                                                |          |   |          |
| エネルギー   | 小                                                                                   | 600 kcal | 中 | 748 kcal | 小                                                                                   | 638 kcal | 中 | 766 kcal |
| 食塩相当量   |                                                                                     | 2.2 g    |   | 3.2 g    |                                                                                     | 2 g      |   | 2.4 g    |
| 献立と配膳の図 |  |          |   |          |  |          |   |          |
|         | あかの食品                                                                               |          |   |          | あかの食品                                                                               |          |   |          |
| さいの食品   | 牛乳 ぶた肉 みそ ちくわ くきわかめ                                                                 |          |   |          | 牛乳 高野豆腐 ぶた肉 たまご しらす かつお節 のり                                                         |          |   |          |
|         | ごはん ワンタン 米油 ごま油 でんぶん てんぷら粉 大豆油 さとう                                                  |          |   |          | ごはん じゃがいも 米油 さとう ごま油 ごま ゼリー                                                         |          |   |          |
| みどりの食品  | キャベツ にんじん ねぎ ししいたけ きくらげ メンマ ごぼう さやいんげん                                              |          |   |          | たまねぎ にんじん ししいたけ えだまめ こまつな キャベツ もやし なめたけ                                             |          |   |          |

## つぼめの給食

Instagram



TSUBAME.KYUSHOKU

熱や力のもとになる炭水化物や脂質を多く含む食品  
熱や力のもとになる炭水化物や脂質を多く含む食品  
体の調子を整えるビタミンやミネラルを多く含む食品

## 6月の予定②

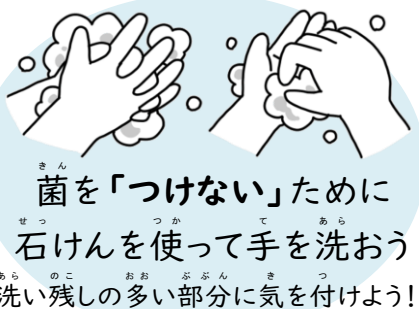
15日(月) 燕中等なし  
16日(火) 小池小なし  
16日(火)～17日(水) 大関小6年生なし  
18日(木)～19日(金) 燕西小6年生・小池小6年生なし  
19日(金)～22日(月) 小中川小5年生なし  
25日(木) 燕南小6年生・燕中等3年生なし

## 衛生管理のプロ



## 食中毒に注意！予防のために「つけない」ことを意識しよう。

食中毒を予防するための三原則は「つけない」「増やさない」「やっつける」です。しかし、中にはほんの少しの数でも食中毒を起こすウイルスもあるため、「つけない」ことがとても大切です。



菌を「つけない」ために  
石けんを使って手を洗おう  
洗い残しの多い部分に気を付けよう!!

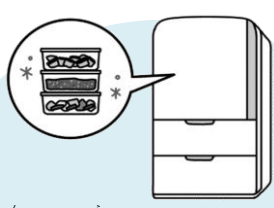
## 洗い残しの多い部分



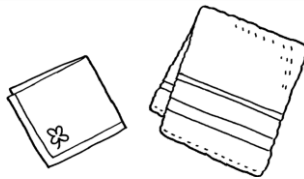
手洗いは、食中毒予防の基本です。調理前、食事の前後など、石けんを使って、手のひら、手の甲、指先と爪の間、指の間、親指、手首を順に洗う習慣を身につけましょう。手洗いの後は、清潔なタオルやハンカチでふくこともポイントです。



菌を「やっつける」ために  
十分に加熱しよう  
中心まで火を通そう!!



菌を「増やさない」ために  
冷蔵庫にしまって温度を下げよう  
できるだけ早く食べ切ろう!!



タオルの共用や貸し借りも避けましょう

出典:家庭とつながる!新食育ブック

©少年写真新聞社