

2025年

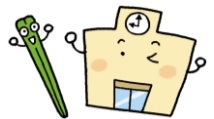


4月 給食・食育だより①

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・・・献立紹介、減塩

曜日	月	火	水	木	金
	7日	8日	9日	10日	11日
エネルギー 食塩相当量		小 653 kcal 2.4 g 中 778 kcal 2.7 g	小 579 kcal 2.1 g 中 706 kcal 2.4 g	小 660 kcal 2.7 g 中 801 kcal 3 g	小 635 kcal 2 g 中 768 kcal 2.1 g
献立と配膳の図	<p>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。</p>				
あかの食品	おもに血や肉となるたんぱく質を多く含む食品	牛乳 ぶた肉 肉だんご ハム	牛乳 わかめ とうふ 焼きぶた ホキ ハム	牛乳 わかめ 油揚げ とうふ みそ とり肉 ツナ のり	牛乳 ぶた肉 かまぼこ なると 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多く含む食品	ごはん じゃがいも さとう 米油 でんぷん ノンエッグマヨネーズ	ごはん マロニー でんぷん 大豆油 さとう ごま油	ごはん でんぷん ごま油 大豆油 米粉 さとう	ごはん 米油 でんぷん ごま油 マカロニ 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多く含む食品	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ 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 えのきたけ	たまねぎ にんじん ねぎ しめじ こまつな 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 こまつな しいたけ きくらげ キャベツ 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 減塩愛ティア献立
エネルギー 食塩相当量	小 594 kcal 2.1 g 中 721 kcal 2.2 g	小 693 kcal 2.2 g 中 879 kcal 2.6 g	小 592 kcal 2 g 中 737 kcal 2.5 g	小 628 kcal 2.1 g 中 778 kcal 2.4 g	小 593 kcal 1.6 g 中 739 kcal 1.9 g
献立と配膳の図					
あかの食品	牛乳 とり肉 ツナ レバー入りウィンナー	牛乳 ぶた肉 青大豆 豆乳	牛乳 とうふ 焼きぶた ちりめんじゃこ 春巻き	牛乳 レバー入りウィンナー ハンバーグ	牛乳 生揚げ とり肉 大豆ペースト みそ 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 小学校いちごゼリー 中学校豆乳いちごグループ	ごはん でんぷん ごま さとう ごま油 大豆油	ごはん マカロニ さとう でんぷん 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 こまつな 切干だいこん たまねぎ のさわな漬け 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 きゅうり 福神漬け	広島菜 にんじん チンゲンサイ はくさい ねぎ えのきたけ こまつな もやし	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり 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。



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。

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の職員(左：配送員、右：調理員)



減塩愛ティア献立に注目!

今年度も月に1回、減塩愛ティア献立を実施し、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・・・給食の身支度、きまり、食事摂取基準

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	中 782 kcal	小 641 kcal	中 772 kcal	小 590 kcal	中 834 kcal	小 671 kcal	中 810 kcal	小 721 kcal	中 885 kcal
食塩相当量	小 2.2 g	中 2.8 g	小 2.4 g	中 2.8 g	小 1.9 g	中 2.8 g	小 1.9 g	中 2.3 g	小 2.6 g	中 3.1 g
献立と配膳の図										
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 ほたて貝柱 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 塩心昆布		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 でんぷん 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 ごぼう えのきたけ にんじん きぬさや きゅうり		コーン フロccoli 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 フロccoli きゅうり コーン 清見オレンジ	

曜日	28日	
エネルギー	小 642 kcal	中 786 kcal
食塩相当量	小 1.8 g	中 2.2 g
献立と配膳の図		
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	
さいの食品	ごはん 大豆油 さとう ごま でんぷん	
みどりの食品	たけのこ にんじん もやし ほうれんそう	

曜日	29日		30日	
エネルギー	小 649 kcal		中 792 kcal	
食塩相当量	小 2.6 g		中 3.4 g	
献立と配膳の図				
あかの食品	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		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	
さいの食品	ごはん マカロニ さとう 米油 大豆油 レモンゼリー		ごはん じゃがいも さとう ごま油 ごま 豆乳だいふく	
みどりの食品	たけのこ にんじん もやし ほうれんそう		にんじん たまねぎ キャベツ こまつな もやし	

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!

桜咲ユメ©燕市

4月の予定②

21日(月)燕中・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



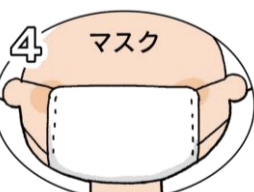
1 つめ
つめが伸びている人は
短く切っておきましょう。



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。

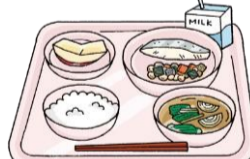


6 手洗い
石けんを使って手を
あらいましょう。

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 摂取基準	中学校 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

わたしはスーパー給食当番のサラちゃん

身支度は完璧

手洗いも完璧

サラちゃん当番は来週だよ

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たします。

