

2025年



6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

下線が引いてあるメニューは、「笑顔あふれるにいがた給食レシピ」に掲載されている料理です。

今月のテーマ①・・・よくかんで食べよう

曜日	月				火				水				木				金			
	2 日				3 日				4 日				5 日				6 日			
エネルギー	小	602 kcal	中	748 kcal	小	612 kcal	中	778 kcal	小	682 kcal	中	828 kcal	小	654 kcal	中	821 kcal	小	701 kcal	中	900 kcal
食塩相当量	小	2.4 g	中	3.5 g	小	2.2 g	中	2.8 g	小	2.1 g	中	2.3 g	小	2.4 g	中	3.2 g	小	2.7 g	中	3.2 g
献立と配膳の図																				
	牛乳, ぶた肉, とうふ, ベーコン, コーンしゅうまい, ちりめんじゃこ, ヨーグルト				牛乳, あさり, みそ, ぶたヒレカツ, 青のり, ハム				牛乳, ぶた肉, 大豆, みそ, ツナ, のり				牛乳, とり肉, とうふ, 大豆ペースト, みそ, さばのみそ煮, 茎わかめ, さつま揚げ				牛乳, ぶた肉, 大豆ミート, ベーコン, 大豆, ツナ			
	ごはん, さとう, ごま油, はるさめ, ラー油				麦ごはん, 大豆油, さとう, 米油				ごはん, じゃがいも, オリーブ油, さとう, でんぶん, 大豆油, 米油				ごはん, じゃがいも, ごま油, さとう, ごま				ソフトめん, 米油, ルウ			
	キムチ, たくあん, チンゲン菜, にんじん, たまねぎ, きくらげ, きゅうり				こまつな, ねぎ, えのきたけ, にんじん, だいこん, キャベツ, きゅうり, コーン, うめ				にんじん, たまねぎ, さやいんげん, トマト, ごぼう, ほうれんそう, もやし				にんじん, たまねぎ, ごぼう, ねぎ, さやいんげん				たまねぎ, にんじん, マッシュルーム, セロリ, トマト, パセリ, こまつな, キャベツ, コーン, 河内晩柑			
	9 日				10 日				11 日				12 日				13 日			
エネルギー	小	587 kcal	中	710 kcal	小	692 kcal	中	829 kcal	小	731 kcal	中	945 kcal	小	628 kcal	中	760 kcal	小	600 kcal	中	723 kcal
食塩相当量	小	2.3 g	中	2.8 g	小	1.7 g	中	1.9 g	小	2.6 g	中	3.7 g	小	2 g	中	2.3 g	小	1.7 g	中	2 g
献立と配膳の図																				
	牛乳, なた, ぶた肉, ぶたレバー				牛乳, かまぼこ, とり肉, とうふ, さけ, みそ, ゆば, ハム				牛乳, 大豆, ぶた肉, ベーコン, ひよこ豆, レンズ豆, チーズ, ハム				牛乳, 油揚げ, みそ, 大豆ペースト, ぶた肉, メルルーサフライ, さつま揚げ				牛乳, ぶた肉, なた, みそ			
	彩りごはん, じゃがいも, でんぶん, 大豆油, さとう, 米油				ごはん, ごま, ノンエッグマヨネーズ, さとう, さくらんぼゼリー				黒糖コッペパン, 赤いんげん豆, じゃがいも, 米油, ルウ, さとう, 野菜コロッケ, 大豆油				ごはん, じゃがいも, 米油, さとう, ノンエッグタルタルソース, 大豆油				ごはん, ワンタン, ごま油, 米油, さとう			
	たまねぎ, にんじん, キャベツ, たけのこ, ピーマン, きゅうり				にんじん, ねぎ, きぬさや, えのきたけ, キャベツ, きゅうり, コーン				グリーンピース, たまねぎ, にんじん, トマト, ブロッコリー, きゅうり, コーン				ほうれんそう, にんじん, えのきたけ, ねぎ, ごぼう, さやいんげん				にんじん, もやし, ねぎ, メンマ, ごぼう, たけのこ, さやいんげん, きくらげ, トマト			

食べかすを落とす

消化を助ける

味を感じる

よくかむほど、だ液が出るんだ。だ液は体によい働きがたくさんあるよ！

菌の増殖を抑える

菌の表面を修復する

6月4日～10日まで「歯と口の健康週間」 よくかむほど出てくるだ液のはたらき

よくかむことで、だ液腺という場所から、だ液が出てきます。意識して、しっかりかんで食べるようにしましょう。

6月の予定①

- 3日(火) 大関小5年生なし
- 4日(水) 燕北小6年生なし
大関小5年生なし
- 5日(木) 燕北小6年生なし
- 10日(火) 燕北小3年生なし
- 11日(水) 燕中なし
燕中等なし
- 12日(木) 燕東小6年生なし
燕中なし
- 13日(金) 燕東小6年生なし
小中川小5年生なし

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み、味わう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繋がります。自分でできることを考えてみましょう。

ゆっくり食べる

ゆっくり食べると、かむ回数がふえ、よくかむことができます。

よい姿勢で食べる

よい姿勢は、くちこきゅうふせ、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

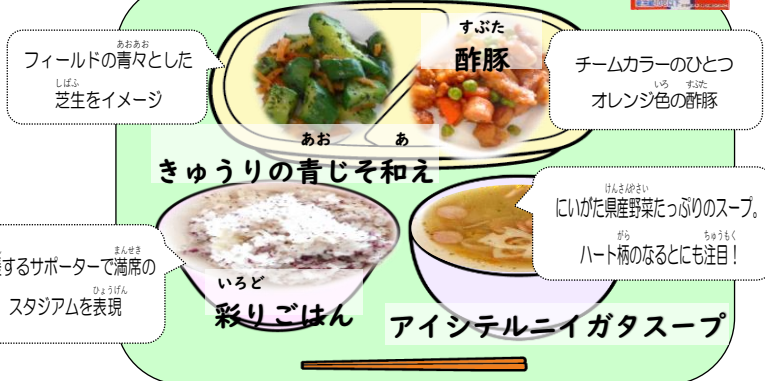
食後にしっかり歯みがきをして、むし歯の原因を取り除きましょう。

かみ応えのある食材を選ぶ

根菜やナッツ、イカやタコなどを取り入れてみましょう。

食材を大きく切る

食材を大きめに切ることで、かみ応えが増します。



デンカビックスワンスタジアムでオレンジ色のユニフォームを着た躍動する選手と応援するサポーターをイメージした献立です。

つばめトマト

TSUBAME TOMATO

主な生産地域

燕地区

みなさんは、燕市が県内有数のトマト産地であることを知っていますか？

「つばめトマト」の品種は、桃太郎で、ふっくらと丸く、甘みとほどよい酸味、しっかりとした果肉が特徴です。

本格的な出荷シーズンを迎え、燕市の子もたちに地域の特産物である「つばめトマト」を味わってもらいたいと、寄贈いただきました。

6月13日(金)の給食に登場します！お楽しみに♪

2025年

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。

6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・・・食中毒予防・手洗い

曜日	月	火	水	木	金
16 日	17 日	18 日	19 日	20 日	
エネルギー 食塩相当量	小 611 kcal 1.7 g 中 763 kcal 2.2 g	小 666 kcal 1.6 g 中 806 kcal 2.1 g	小 604 kcal 1.8 g 中 756 kcal 2.3 g	小 597 kcal 1.6 g 中 721 kcal 2 g	小 624 kcal 3 g 中 789 kcal 3.4 g
献立と配膳の図	ひじきのサラダ あじの照焼き ごはん とろとろ なす入り豚汁	あじざいかクテルフルーツ 焼肉丼の具 麦ごはん たまご入り (焼肉丼) 中華コーン	ごま和え 鶏肉のレモンあえ ごはん めかぶのみそ汁	冷しゃぶサラダ 厚揚げの甘辛あえ ごはん 塩ちゃんこ汁	寒天サラダ みそパオズ(2つ) 中華めん えび入り 五目旨煮スープ
あかの食品	牛乳 ぶた肉 とうふ みそ あじ ひじき ハム	牛乳 とり肉 たまご ぶた肉	ジョア めかぶ 油揚げ みそ とり肉	牛乳 とり肉 厚揚げ ぶた肉	牛乳 ぶた肉 えび みそパオズ 糸寒天 くわがめ チキンフレーク
さいの食品	ごはん じゃがいも さとう 米油	麦ごはん てんぷん 米油 さとう ぶどうゼリー マスカットゼリー りんごゼリー	ごはん じゃがいも てんぷん 大豆油 さとう ごま	ごはん 車ふ さとう てんぷん 米油	中華めん 米油 てんぷん ごま油 さとう
みどりの食品	なす だいこん にんじん ごぼう ねぎ きゅうり キャベツ コーン	コーン チンゲン菜 ねぎ たまねぎ にんじん しだいけ ピーマン りんご もも バイン レモン	ねぎ にんじん えのきたけ レモン パセリ もやし ほうれんそう	チンゲン菜 にんじん えのきたけ ねぎ 葉ねぎ もやし キャベツ きゅうり レモン	にんじん もやし チンゲン菜 ねぎ きくらげ キャベツ きゅうり
23 日	24 日	25 日	26 日	27 日	
エネルギー 食塩相当量	小 690 kcal 2.2 g 中 834 kcal 2.7 g	小 564 kcal 2 g 中 762 kcal 2.7 g	小 662 kcal 2.5 g 中 859 kcal 3.2 g	小 641 kcal 2 g 中 786 kcal 2.4 g	小 625 kcal 2 g 中 758 kcal 2.5 g
献立と配膳の図	メロン しょうゆフレンチ 青大豆入りポークカレーライス (麦ごはん)	(中学のみ) ミ笹だんご 鶏肉と大豆の五目煮 メバルの塩焼き ごはん 豆乳ちゃんぽん スープ	ブルーベリージャム ズッキーニのペペロンソテー 鶏肉のカレー焼き コッペパン 豆乳シチュー	うまキャベツ さばのピリ辛竜田揚げ ごはん じゃこわかめ ふりかけ	切干大根のキムチ炒め 厚焼きたまご ごはん 厚揚げの オイスター煮
あかの食品	牛乳 ぶた肉 青大豆 豆乳 ハム	牛乳 ぶた肉 かまぼこ 豆乳 メバル 大豆 とり肉 さつま揚げ	牛乳 レバー入りウインナー とり肉 豆乳 ベーコン	牛乳 油揚げ とうふ みそ 塩ふき昆布 さばのピリ辛竜田揚げ わかめ ちりめんじゃこ かつお節	牛乳 厚揚げ ぶた肉 厚焼きたまご
さいの食品	麦ごはん じゃがいも ルウ 米油	ごはん 米油 さとう (中学のみ) ミ笹だんご	コッペパン じゃがいも 米油 米粉 ルウ オリーブ油 ブルーベリージャム	ごはん 大豆油 ごま油 さとう	ごはん 米油 さとう ごま油
みどりの食品	たまねぎ にんじん りんご トマト ほうれんそう もやし コーン メロン	にんじん キャベツ たけのこ しいたけ もやし きくらげ ごぼう さやいんげん	たまねぎ にんじん しめじ パセリ ズッキーニ コーン	たまねぎ にんじん ねぎ しめじ こまつな キャベツ きゅうり	だいこん にんじん チンゲン菜 まいたけ きくらげ 切干だいこん たまねぎ にら キムチ

30 日	
エネルギー 食塩相当量	小 612 kcal 1.9 g 中 746 kcal 2.3 g
献立と配膳の図	わかめサラダ 磯のかつお ごはん かきたま汁
あかの食品	牛乳 たまご とうふ かつお 青のり わかめ ハム
さいの食品	ごはん じゃがいも てんぷん 大豆油 さとう 米油
みどりの食品	ほうれんそう にんじん えのきたけ キャベツ もやし コーン

つばめの給食

Instagramで
「つばめの給食」配信中!



TSUBAME.KYUSHOKU



つばめの給食

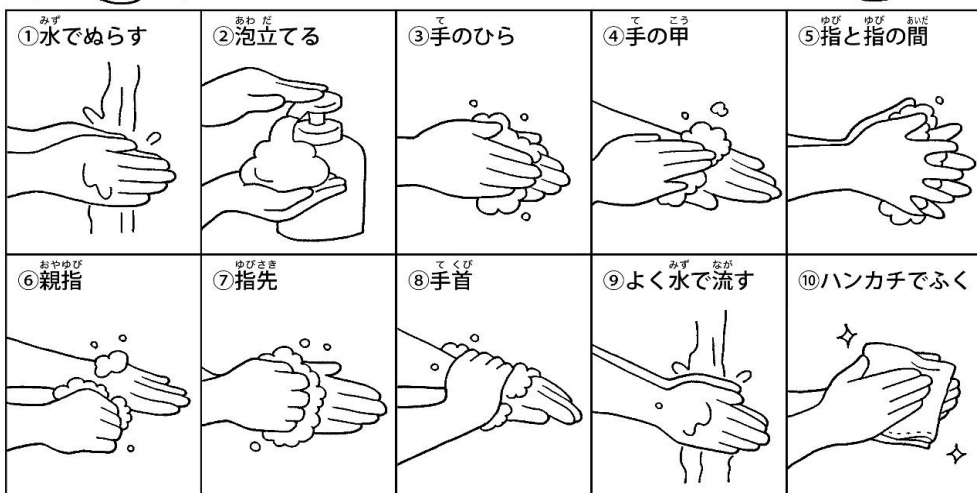
「笑顔あふれる にいがた給食レシピ」
新潟県内の学校給食で実際に提供されている
献立の中から、子どもたちに大人気のレシピを栄
養教諭等が選び、レシピ本にまとめました。
県内の各書店で好評発売中です!



「いただきます」の前に、石けんで手を洗いましょう!

細菌やウイルスは、せき、くしゃみなどに混じって移動します。また、細菌などがついた手で食
べ物を触ると、食べ物をとおして、体内に細菌などが入ってしまいます。手洗いは、食中毒を予
防するための簡単で最良の方法です。

石けんを使った手洗い



感染を予防するためにも、石けんを使ってよく手を洗いましょう。指先や指と指の間、
親指や手首などは洗い残しやすいところなので、特に注意して洗うようにします。

6月の予定②

16日(月)	小中川小5年生なし
17日(火)	小池小なし 大関小6年生なし 燕中なし
18日(水)	大関小6年生なし 燕中なし 小池中なし
19日(木)	燕南小6年生なし 小池小6年生なし
20日(金)	小池小6年生なし
24日(火)	小中川小6年生なし
25日(水)	小中川小6年生なし

注意

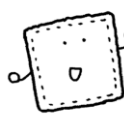
洗い残しの多い部分



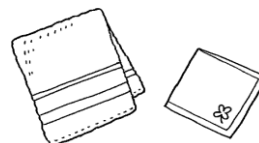
左側にあげた部分は、
とくに洗い残しが多い部分
を洗いましょう。

手洗いのあとは...

清潔な乾いた
タオルやハンカチでふき
ましょう



タオルの共用や
貸し借りは避けま
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