

2025年



9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・・・防災と食について知ろう

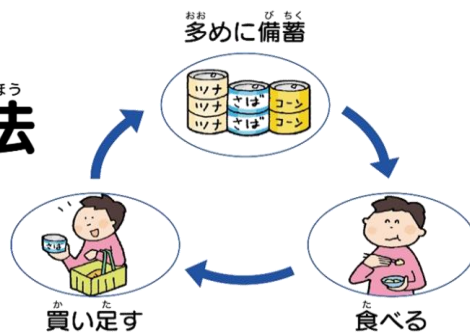
曜日	月	火	水	木	金
	1 日	2 日	3 日	4 日	5 日
エネルギー	686 kcal	844 kcal	603 kcal	735 kcal	625 kcal
食塩相当量	2.2 g	2.8 g	1.9 g	2.7 g	2.4 g
献立と配膳の図	ストックサラダ 麺ツカツ ごはん 乾物たっぷり 保存食スープ	(中学のみ) 冷凍インポート じゃこきゅうり チンジャオロース ごはん かにたまご スープ	ラタトゥイユ ハーブチキン パインチップ 千切りポテトの コッペパン スープ	納豆のキムたく和え 鮭の塩焼き ごはん 星芋のみそ汁	トマト・レタスの 元気サラダ イエローライス 豆乳クリーム ソース
あかの食品	牛乳 とうもろこし わかめ 焼きふた 青のり ひじき ツナ ひよこ豆	牛乳 かに たまご とうふ ぶた肉 ちりめんじゃこ	牛乳 レバー入りウインナー ハーブチキン ベーコン	牛乳 とり肉 とうふ 大豆ペースト みそ 油揚げ 鮭の塩焼き 納豆	牛乳 とり肉 豆乳 ハム 塩ふき昆布 かつお節
きいろの食品	ごはん はるさめ だんご 揚げ 車ぶライ 大豆油 さとう 赤いんげん豆 ノンエッグマヨネーズ	ごはん だんご 米油 さとう ごま油 ラー油	パインチップコッペパン じゃがいも 米油 オリーブ油 さとう	ごはん さといも ごま さとう ごま油	イエローライス 米油 ルウ 米粉 さとう 白いんげん豆
みどりの食品	切干だいこん コーン えだまめ グリーンピース	ねぎ にんじん たまねぎ しいたけ たけのこ ピーマン パプリカ きゅうり (中学のみ)冷凍パインコンポート	にんじん たまねぎ パセリ トマト なす ピーマン スズキニ	にんじん はくさい ねぎ キムチ たくあん こまつな	ブロッコリー たまねぎ にんじん しめじ キャベツ きゅうり コーン トマト なし
	8 日	9 日	10 日	11 日	12 日
エネルギー	652 kcal	755 kcal	613 kcal	753 kcal	642 kcal
食塩相当量	2.4 g	3 g	2.6 g	3.2 g	2.8 g
献立と配膳の図	ヨーグルト 海藻サラダ チキントマトカレーライス (麦ごはん)	菊入りおひたし 鶏肉の竜田揚げ 栗ごはん 秋なすのみそ汁	(中学のみ) チーズ からし和え 黄金かき揚げ ※子持ちの場合あり ごはん 肉じゃが	五目ひじき さばのごま照焼き ごはん 秋の具だくさん みそ汁	切干大根の中華サラダ 揚げぎょうざ(2つ) 中華めん しょうゆラーメン スープ
あかの食品	牛乳 とり肉 豆乳 豆乳ヨーグルト 海藻ミックス 系かまぼこ ヨーグルト	牛乳 とうふ ぶた肉 大豆ペースト みそ 鶏肉の竜田揚げ	牛乳 ぶた肉 黄金かき揚げ 系かまぼこ (中学のみ) チーズ	牛乳 とうふ みそ さばのごま照焼き 大豆 ひじき ぶた肉	牛乳 ぶた肉 わかめ なんと ぎょうざ ハム
きいろの食品	麦ごはん じゃがいも ルウ 米油 ごま油 さとう	栗ごはん だんご 米粉 大豆油 さとう	ごはん じゃがいも 米油 さとう	ごはん さつまいも 米油 さとう	中華めん 大豆油 さとう ごま油 米油
みどりの食品	たまねぎ にんじん トマト りんご キャベツ きゅうり	なす たまねぎ にんじん ほうれんそう もやし きく	にんじん たまねぎ さやいんげん もやし こまつな	だいこん にんじん ごぼう しめじ こまつな ねぎ えだまめ	もやし にんじん ほうれんそう ねぎ メンマ 切干だいこん こまつな キャベツ



日常的に備蓄をしよう！

ローリングストック法

ローリングストック法とは、普段から少し多めに食品などを
買って置き、日常的に食べて、食べた分だけ買い足す方法です。
常に一定量の食料を備蓄でき、賞味期限切れによる廃棄も減ら
せます。また、災害時に食べ慣れているものが食べられます。



9月の予定①

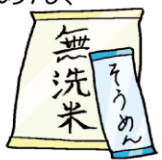
- 2日(火) 燕北小5年生なし
- 3日(水) 燕北小5年生なし
- 4日(木) 小池小5年生なし
- 5日(金) 小池小5年生なし
- 10日(水) 全小学校6年生なし
- 12日(金) 燕中等なし

備えておきたい食料リスト

日頃から利用できる食料備蓄の一例です。

【主食】

- ☐ 米 (無洗米が便利)
- ☐ レトルトごはん・おかゆ
- ☐ アルファ化米
- ☐ 缶入りのパン
- ☐ 粉物 (小麦粉など)
- ☐ 乾めん (そうめん、
パスタなど)
- ☐ もち



【主菜】

- ☐ 肉、魚、豆の缶詰
- ☐ カレーなどの
レトルト食品
- ☐ 乾燥豆
- 【副菜】
- ☐ 野菜の缶詰、瓶詰
- ☐ 切り干しだいこん
などの乾物
- ☐ 日持ちする野菜



【果物・菓子】

- ☐ ドライフルーツ
- ☐ 果物の缶詰
- ☐ チョコレート

【飲料】

- ☐ 水
- ☐ 茶
- ☐ ジュース

【調味料】

- ☐ 砂糖 ☐ 塩
- ☐ 酢 ☐ しょうゆ
- ☐ みそ

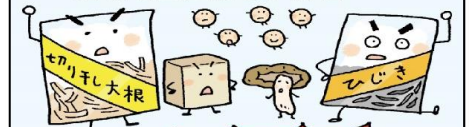


フルタフ付き
なら缶切り不要

水の備蓄は
一人1日 3L

乾物はすごい!!!

わたしたちは
地味で目立たない存在……



ではない!!

常温保存! 長期保存!



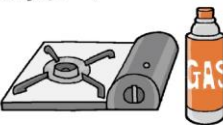
米量豊富!



出典: 家庭とつながる! 新食育ブック©少年写真新聞社
たよりになるね! 食育ブック©少年写真新聞社

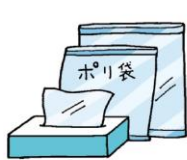
災害時の調理に使える日用品

カセットこんろ・
ガスボンベ



電気やガスが復旧する
までの熱源になります。

ポリ袋



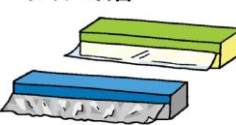
水入れや調理
などに使えます。

使い捨て食器



洗いのものが減
らせます。

ラップフィルム・
アルミ箔



皿に敷くと、洗
わずにくりかえし
使えます。

キッチンばさみ・
ピーラー



包丁がわりに使えます。

曜日	月	火	水	木	金				
	15 日	16 日	17 日	18 日	19 日				
エネルギー		小 613 kcal 1.8 g	中 724 kcal 2.1 g	小 747 kcal 2.8 g	中 903 kcal 3.5 g	小 646 kcal 1.9 g	中 747 kcal 2.1 g	小 608 kcal 2.6 g	中 742 kcal 3.1 g
食塩相当量									
献立と配膳の図									
あかの食品		牛乳 ぶた肉 とうふ みそ ほうけのみりん焼き きざみのり	牛乳 ベーコン 豆乳 ぶた肉 ツナ	牛乳 とうふ とり肉 大豆ペースト みそ さんま かつお節 のり	牛乳 とり肉 レバー入りウインナー メンチカツ ツナ				
きいろの食品		ごはん じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	食パン 米油 じゃがいも ルウ さとう でんぶん ノンエッグマヨネーズ 米粉 みかんジャム 白いんげん豆	ごはん 大豆油 さとう ごま てんぶん	ごはん マカロニ 米油 大豆油 さとう アーモンド				
みどりの食品		かもうり にんじん ごぼう ねぎ こまつな もやし たくあん	たまねぎ にんじん だいこん ごぼう きゅうり コーン	れんこん だいこん にんじん ごぼう ねぎ もやし こまつな	にんじん コーン 赤ピーマン たまねぎ パセリ トマト れんこん きゅうり キャベツ				
	22 日	23 日	24 日	25 日	26 日				
エネルギー	小 573 kcal 2.5 g	中 714 kcal 2.8 g	小 651 kcal 2 g	中 779 kcal 2.5 g	小 687 kcal 2.3 g	中 831 kcal 3.1 g	小 779 kcal 2.8 g	中 993 kcal 3.3 g	
食塩相当量									
献立と配膳の図									
あかの食品	牛乳 とうふ 油揚げ みそ 厚焼きたまご とり肉 かたくちいわし		牛乳 うち豆 みそ ぶた肉 厚揚げ 塩ふき昆布	牛乳 ぶた肉 かまぼこ さばのみそ煮 おから ハム	牛乳 ぶた肉 大豆ミート ひじき 黒豆 ツナ				
きいろの食品	ごはん ごま油 米油 さとう		ごはん じゃがいも でんぶん ごま油 さとう	ごはん はるさめ ノンエッグマヨネーズ	ソフトめん 米油 ルウ さとう オリーブ油 ノンエッグマヨネーズ				
みどりの食品	だいこん菜 なめこ にんじん だいこん ねぎ こまつな れんこん ごぼう たけのこ しいたけ きぬさや		かぼちゃ ごぼう たまねぎ キャベツ にんじん きゅうり たくあん	たけのこ ごぼう えのきたけ にんじん きぬさや キャベツ きゅうり	たまねぎ にんじん マッシュルーム りんご グリーンピース				
	29 日	30 日							
エネルギー	小 638 kcal 2.1 g	中 773 kcal 2.7 g	小 602 kcal 2.2 g	中 726 kcal 2.4 g					
食塩相当量									
献立と配膳の図									
あかの食品	牛乳 ぶた肉 みそ 塩ふき昆布 ツナ ぶたレバー	牛乳 ぶた肉 短冊いか わかめ ハム							
きいろの食品	ごはん 大豆油 さつまもい さとう ごま油 じゃがいも でんぶん	麦ごはん 米油 でんぶん ごま油 中華めん ごま ぶどうゼリー							
みどりの食品	もやし にんじん キャベツ ねぎ たけのこ コーン ブロッコリー	キャベツ にんじん たまねぎ もやし たけのこ チンゲンサイ しいたけ きくらげ きゅうり はくさい							

9月の予定②

16日(火) 燕中等なし
17日(水) 全小学校6年生なし
燕東小5年生なし
22日(月) 燕北中なし
25日(木) 燕西小5年生なし、大関小6年生なし
小中川小なし、燕中等2年生なし
26日(金) 燕西小5年生なし、小池小なし
燕中等2年生なし
29日(月) 燕中なし、小池中なし
30日(火) 小中川小なし

Instagram

9月の予定②

16日(火) 燕中等なし

17日(水) 全小学校6年生なし
燕東小5年生なし

22日(月) 燕北中なし

25日(木) 燕西小5年生なし、大関小6年生なし
小中川小なし、燕中等2年生なし

26日(金) 燕西小5年生なし、小池小なし
燕中等2年生なし

29日(月) 燕中なし、小池中なし

30日(火) 小中川小なし

Instagram

#つばめの給食

TSUBAME_KYUSHOKU

こまごわやさしいで栄養バランスの良い食事

「こまごわやさしい」は、和食でよく使われる食材の頭文字を覚えやすいように語呂合わせに並べたものです。8種類の食材をまんべんなく取り入れることで、自然と食事の栄養バランスが整いやすくなります。日々の食事に取り入れて健康的な食生活を送りましょう。



給食レシピ紹介

「青菜ののりたく和え」

【材料】 (4人分)

・小松菜 80g

・もやし 140g

・にんじん 25g

・たくあん 30g

・きざみのり 3.5g

・マヨネーズ 大さじ2

・しょうゆ 小さじ1/3

【作り方】

①小松菜は2cm、にんじんとたくあんは千切りにする。

②野菜をゆでて、水にさらし、水気をきる。

③②にたくあんを入れて、マヨネーズとしょうゆであえる。

④③にきざみのりを入れて、ざっくりあえる。