

2025年



10月 給食&食育だよ！①

きゅうしょく

しょくいく

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・・・早寝早起き朝ごはん

曜日	月	火	水	木	金
エネルギー 食塩相当量			1 日 小 664 kcal 3.1 g 中 795 kcal 3.9 g	2 日 小 718 kcal 2.3 g 中 856 kcal 2.8 g	3 日 小 626 kcal 1.8 g 中 757 kcal 2.4 g
献立と 配膳の図	Instagram つばめの給食 TSUBAME.KYUSHOKU #つばめの給食	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。	スライスチーズ キャベツのサラダ 白身魚フライのソースかけ 丸パン ジュリエヌ スープ	ヨーグルト れんこんの マヨサラダ きのこ入りハヤシライス (麦ごはん)	切干大根のごまサラダ チキンチキンごぼう もずくと 寒天入り 中華スープ ごはん
あかの食品		おもに血や肉となる たんぱく質を含む食品	牛乳 ベーコン 白身魚フライ スライスチーズ	牛乳 ぶた肉 ヨーグルト	牛乳 もずく とうふ とり肉 みそ
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	丸パン 米油 じゃがいも 大豆油 さとう	麦ごはん じゃがいも ルウ 米油 ノンエッグマヨネーズ	ごはん てんぷん 大豆油 さとう 米油 ごま
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 はくさい にんじん えのきたけ こまつな キャベツ きゅうり レモン	たまねぎ にんじん エリンギ しめじ トマト りんご れんこん きゅうり コーン	たまねぎ にんじん ねぎ ごぼう えだまめ 切干だいこん きゅうり もやし コーン
6 日	十五夜献立	7 日	8 日	9 日	10 日
エネルギー 食塩相当量	小 673 kcal 2.5 g 中 823 kcal 3.3 g	小 680 kcal 2.1 g 中 831 kcal 2.9 g	小 647 kcal 2.3 g 中 823 kcal 2.7 g	小 695 kcal 2.1 g 中 833 kcal 2.7 g	小 628 kcal 2.6 g 中 803 kcal 3.2 g
献立と 配膳の図	里芋とさつまいものごま和え ほっけの塩焼き ごはん お月見汁 味のり	小松菜の春雨ソテー えびほたて入りしゅうまい (2つ) ごはん マーボー厚揚げ	キャベツのうまみサラダ さばの西京焼き 栗ごはん ゆば入り すまし汁	ブルーベリーゼリー キラキラサラダ スタミナレバー ごはん かきたま みそ汁	ジョア(マスカット) ダブルポテトサラダ 焼きぎょうざ(2つ) 中華めん みそラーメン スープ
あかの食品	牛乳 かまぼこ とり肉 とうふ ほっけ みそ 味のり	牛乳 生揚げ ぶた肉 大豆 みそ ぶた肉 えびほたて入りしゅうまい	牛乳 かまぼこ わかめ とうふ ゆば のり かつお節 さばの西京焼き	牛乳 たまご とうふ みそ とり肉 豚レバー ハム	ジョア(マスカット) ぶた肉 なんと みそ 焼きぎょうざ ハム
きいろの食品	ごはん さつまいも さつまいも ごま さとう ノンエッグマヨネーズ	ごはん 米油 ごま油 さとう てんぷん はるさめ	栗ごはん さとう 米油	ごはん じゃがいも てんぷん 大豆油 さとう 米油 ブルーベリーゼリー	中華めん ごま油 さつまいも じゃがいも ノンエッグマヨネーズ
みどりの食品	だいこん にんじん ねぎ はくさい ごぼう こまつな	にんじん ねぎ もやし たけのこ メンマ しいたけ にら こまつな もやし	にんじん えのきたけ キャベツ こまつな もやし	こまつな えのきたけ にんじん にら ブロッコリー キャベツ コーン	にんじん もやし メンマ こまつな コーン ねぎ ブロッコリー



早寝・早起き・朝ごはん

健康やかな成長のためには、規則正しい生活習慣が必要です。この生活習慣が乱れると、学習意欲や体力、気力の低下などにつながるといわれています。早寝・早起き・朝ごはんの習慣をしっかりと身につけましょう。

10月の予定①

- 2日(木) 燕西小なし
- 3日(金) 燕北小なし、小池小なし、燕中等なし
- 6日(月) 小中川小なし、燕中等なし
- 7日(火) 燕中なし、小池中なし、燕北中なし
- 9日(木) 小池小なし

朝ごはんステップアップ 1・2・3

早寝

睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとしましょう。

早起き

朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。

朝ごはん

夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとしましょう。

主食

1 1枚のパン

主食 + 1品

2 1枚のパン + 野菜

主食 + 2品

3 1枚のパン + 野菜 + 肉や魚

朝ごはんには主食だけを食べている人は、野菜のおかずや肉や魚、卵などのおかずを追加して、少しずつステップアップしていきましょう。

朝ごはんの効果

体や脳のエネルギーになる

体温が上がる

脳の働きを活発にする

排便を促す

朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物が送り込まれると腸が動き始めて、朝の排便を促します。

10月6日は十五夜です

月見は中秋の名月(十五夜・旧暦の8月15日)と後の名月(十三夜・旧暦の9月13日)に行われます。江戸時代の後期ごろから、月見には月見だんごを供えるようになりました。それ以前には、十五夜にはいもを、十三夜には豆を供えていたことから、十五夜を「芋名月」、十三夜を「豆名月」ともいいます。

月見という日本ならではの行事。秋の夜空に浮かぶ美しい月を、ゆっくりとした気分で眺めてみるのはいかがでしょうか？



2025年



10月 給食&食育だより②

今月のテーマ②・・・食品ロス

燕市東部学校給食センター

TEL 0256 (46) 8030

FAX 0256 (46) 0552



曜日	月	火	水	木	金
	13 日	14 日	15 日	16 日	17 日
エネルギー		小 643 kcal	小 586 kcal	小 576 kcal	小 643 kcal
食塩相当量		中 2.4 g	中 2.6 g	中 2.2 g	中 2.8 g
献立と配膳の図					
あかの食品		牛乳 ぶた肉 大豆ミート 青大豆 豆乳	牛乳 レバー入りウインナー ぶた肉 大豆ミート レンズ豆 大豆	牛乳 ぶた肉 みそ 大豆ペースト 生揚げ 塩ふき昆布	牛乳 ぶた肉 生揚げ ちくわ 青のり 納豆 かつお節 のり
きいろの食品	スポーツの日	麦ごはん 米油 さつまいも ルウ ごま油	コッペパン 米油 ノンエッグマヨネーズ さとう クルトン	ごはん さつまいも さとう でんぶ	ごはん 米油 さとう でんぶ てんぷら粉
みどりの食品		たまねぎ にんじん だいこん れんこん りんご トマト キャベツ きゅうり 福神漬	にんじん たまねぎ パセリ マッシュルーム トマト キャベツ きゅうり コーン レモン	だいこん にんじん ごぼう ししいたけ たまねぎ ねぎ キャベツ きゅうり	だいこん にんじん たまねぎ ししいたけ しょうが こまつな たくあん
	20 日	21 日	22 日	23 日	24 日
エネルギー	小 794 kcal	小 594 kcal	小 580 kcal	小 617 kcal	小 704 kcal
食塩相当量	中 2.1 g	中 2.6 g	中 2.7 g	中 2.4 g	中 3.4 g
献立と配膳の図					
あかの食品	牛乳 ぶた肉 みそ	牛乳 ぶた肉 かまぼこ いわしのみぞれ煮 チーズ	牛乳 生揚げ みそ とり肉 さつま揚げ	牛乳 かまぼこ 高野豆腐 とり肉	牛乳 ぶた肉 油揚げ みそ 豆乳 ちりめんじゃこ 大豆 ひじき ツナ
きいろの食品	ごはん さとう でんぶ さつまいも 大豆油 白玉もち ぶどうゼリー マスカットゼリー	ごはん はるさめ じゃがいも 米油 さとう	ごはん じゃがいも ごま油 さとう でんぶ こま 米油	麦ごはん トック でんぶ 大豆油 米油 さとう	ソフトめん ごま でんぶ 大豆油 さとう アーモンド 米油
みどりの食品	たまねぎ エリンギ トマト えだまめ れんこん パイン もも レモン	たけのこ ごぼう えのきだけ にんじん きぬさや きゅうり レモン	にんじん だいこん なめこ ねぎ しょうが りんご レモン れんこん さやいんげん	コーン チンゲンサイ たまねぎ にんじん ししいたけ たけのこ ねぎ 梨	キムチ にんじん えのきだけ ねぎ にら きゅうり キャベツ コーン
	27 日	28 日	29 日	30 日	31 日
エネルギー	小 620 kcal	小 582 kcal	小 656 kcal	小 600 kcal	小 668 kcal
食塩相当量	中 2.6 g	中 2.4 g	中 2.1 g	中 2.7 g	中 2.3 g
献立と配膳の図					
あかの食品	牛乳 油揚げ 豆乳 大豆 チーズ ちくわ 昆布	牛乳 あさり とうふ みそ ぶた肉 ちりめんじゃこ	牛乳 ぶた肉 豆腐 子持ちししゃも ツナ	牛乳 とり肉 なた ぶた肉 塩ふき昆布 (中学のみ) ミニフィッシュ	牛乳 とり肉 豆乳 オムレツ ベーコン
きいろの食品	ごはん さつまいも ノンエッグマヨネーズ さとう	ごはん 米油 さとう ごま油	ごはん 白玉 米油 さとう てんぷら粉 大豆油 ノンエッグマヨネーズ	ごはん ワンタン ごま油 米油 さとう でんぶ	ごはん ルウ 米粉 米油 かぼちゃのクリームもち
みどりの食品	だいこん にんじん しめじ ねぎ ごぼう えだまめ	だいこん ねぎ えのきだけ にんじん だいこん ごぼう れんこん さやいんげん もやし ほうれんそう	にんじん はくさい ねぎ えのきだけ だいこん きゅうり えだまめ	にんじん もやし ねぎ チンゲン菜 メンマ たまねぎ はくさい きゅうり	コーン パセリ たまねぎ にんじん かぼちゃ ブロッコリー トマト こまつな キャベツ エリンギ



10月は食品ロス削減月間です

食品ロスってなあに？

まだ食べられるのに捨てられてしまう食べ物のことを食品ロスといいます。食品ロスには、売れ残りや期限が切れたもの、調理の時の皮のむきすぎ、食べ残しなどがあります。食品ロスを減らすためには、家庭や社会全体でさまざまな取り組みを行う必要があります。



10月の予定②

- 14日(火) 小池中なし
- 20日(月) 小池小なし、大関小なし
- 21日(火) 燕北小3年生なし
- 27日(月) 燕北小なし、小中川小なし、燕中なし

食品ロスを減らすためにできること



冷蔵庫の整理と「見える化」を心がけましょう

家庭の食品ロスを減らすためには、必要なものだけ買い、余った食材や料理は別の料理に活用して食べきるようにします。また、加工食品の期限表示を正しく理解することが大切です。家族で協力して取り組みましょう。



外食の時の食べ残しを防ぐには

レストランなどでの食べ残しは、食品ロスにつながります。注文時に料理のボリュームを確認し、食べきれないと思ったら「少なめにできますか」とお願いしてみましょう。

また、食べ放題やビュッフェなどでは、自分で食べきれる量を盛りつけるようにします。

