

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。

12月 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・・・好ききらいなく食べよう

曜日	月	火	水	木	金
	1 日	2 日	3 日	4 日	5 日
エネルギー	小 636 kcal 中 770 kcal	小 653 kcal 中 791 kcal	小 657 kcal 中 801 kcal	小 680 kcal 中 817 kcal	小 592 kcal 中 720 kcal
食塩相当量	小 2.1 g 中 2.7 g	小 1.9 g 中 2.6 g	小 2.5 g 中 3.2 g	小 2 g 中 2.8 g	小 1.9 g 中 2.4 g
献立と配膳の図					
あかの食品	牛乳, つみれ, とうふ, みそ, ぶた肉, ツナ, ちくわ, かつお節	牛乳, ぶた肉, とうふ, たまご, たら, ハム	牛乳, ベーコン, 白いんげん豆ペースト, 豆乳, ローストチキン, ツナ	牛乳, ぶた肉, 大豆ミート, 青大豆, 豆乳, ひじき, ハム, ヨーグルト	牛乳, ぶた肉, とうふ, 大豆, ぶたレバー, みそ, 塩昆布
さいの食品	ごはん, さとう, 米油, マカロニ, ノンエッグマヨネーズ	ごはん, ごま油, でんぶん, 大豆油, さとう, 米油, こま	パン, 米油, じゃがいも, ルウ, 米粉, さとう	麦ごはん, 米油, さつまいも, ルウ, さとう	ごはん, でんぶん, ごま油, 大豆油, さとう, 米油
みどりの食品	だいこん, にんじん, えのきだけ, こねぎ, ごぼう, さやいんげん, たまねぎ, キャベツ, きゅうり	にんじん, たけのこ, コーン, ししいたけ, きくらげ, ねぎ, えだまめ, こまつな, 切干だいこん, もやし	たまねぎ, にんじん, ブロッコリー, キャベツ, コーン	たまねぎ, にんじん, だいこん, れんこん, りんご, トマト, きゅうり, キャベツ, コーン	たい菜, チンゲンサイ, ねぎ, にんじん, だいこん, ごぼう, キャベツ, きゅうり
	8 日	9 日	10 日	11 日	12 日
エネルギー	小 655 kcal 中 798 kcal	小 604 kcal 中 711 kcal	小 563 kcal 中 686 kcal	小 637 kcal 中 770 kcal	小 640 kcal 中 816 kcal
食塩相当量	小 1.6 g 中 1.9 g	小 1.8 g 中 2 g	小 2.3 g 中 2.7 g	小 2 g 中 2.3 g	小 2.8 g 中 3.8 g
献立と配膳の図					
あかの食品	牛乳, ぶた肉, えび, あさり	牛乳, とり肉, 生揚げ, ぶた肉, みそ, のり	牛乳, あさり, わかめ, みそ, かつおフライ, ちりめんじゃこ	牛乳, 生揚げ, ぶた肉, 厚焼きたまご, おから	牛乳, 油揚げ, ぶた肉, わかめ, ちくわ, 青のり
さいの食品	麦ごはん, 米油, でんぶん, ごま油, さつまいも, 大豆油, 黒糖, 水あめ, こま	ごはん, せんべい, さとう, でんぶん, アーモンド	ごはん, 大豆油, さとう, ごま油	ごはん, 米油, さとう	うどん, さとう, でんぶん, てんぷら粉, 大豆油, ごま
みどりの食品	はくさい, にんじん, たまねぎ, もやし, たけのこ, チンゲンサイ, ししいたけ, きくらげ, レモン, りんご	だいこん, にんじん, ごぼう, ねぎ, ししいたけ, こまつな, キャベツ	ねぎ, しめじ, にんじん, だいこん, トマト, 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, コーン, えだまめ, たまねぎ	わらび, みずな, 山うど, はくさい, にんじん, ねぎ, ししいたけ, えのきだけ, ほうれんそう, もやし

いろいろな食べものにチャレンジ!!

いろいろな食べものを食べられると世界が広がるよ!

いろいろな食材や味を体験することは、栄養を摂取するだけでなく、味覚の発達にもつながります。苦手なものでも何年後かに食べられるようになることもあるので、食わず嫌いにならず、少しでもチャレンジしてみましょう。



12月の予定①

1 (月) 燕中等2年生なし
2 (火)・3 (水) 燕中等1・2年生なし
11 (木)・12 (金) 燕中等なし

苦手なものを好きになる方法

Q. 栄養のバランスがとれていれば好ききらいがあってもよいのでは?

- ◆ 本当においしい旬の時期に食べる
- ◆ 野菜などを育ててみる
- ◆ 自分で料理をしてみる
- ◆ 大勢で一緒に食べる
- ◆ 食事の前に運動してお腹をすかせる
- ◆ 自分の好きな味に変えてみる
- ◆ 盛り付けを工夫して楽しい食事にする。



A. 栄養バランスの面からいえば、同じ栄養素が含まれた食べ物を食べていれば問題はありません。ただし、日本には地域色豊かな地場産物や郷土料理があり、世界にはさまざまな料理があります。苦手なものが少なければ、こうした食材や料理を楽しむ、食の幅を広げることができます。



給食レシピ紹介

油揚げのごま酢和え (4人分)

【材料】

油揚げ・・・ 20g
しょうゆ・・・ 少々
砂糖・・・ 少々
水・・・ 少々
キャベツ・・・ 40g
こまつな・・・ 80g
もやし・・・ 40g
にんじん・・・ 20g
ハム・・・ 1枚
白いりごま・・・ 小さじ1

★ ごま油・・・ 小さじ1/2
砂糖・・・ 小さじ2
しょうゆ・・・ 小さじ2
酢・・・ 小さじ1強



【作り方】

- ① 油揚げは横半分に切って細切りにし、●の調味料等で炒り、下味をつける。
- ② キャベツ、にんじんは千切りにする。
- ③ キャベツ、にんじん、もやしを、ゆでて水冷し、水気をしぼる。
- ④ こまつなは熱湯でゆでて、水冷した後、水気をしぼり、2～3cmの長さに切る。
- ⑤ ハムは千切りにする。
- ⑥ ★の調味料は、よく混ぜ合わせる。
- ⑦ すべての材料を、⑥で和え、ごまをふり、できあがり。

「食べられない」こともある



好ききらいで「食べない」のではなく、人によっては「食べられない」「食べてはいけない」ものがあります。それは食物アレルギーや信仰している宗教上の理由などにより、食べられないものがあります。これらは好ききらいとは違うので、覚えておいてください。



出典: 家庭とつながる 新食育ブック⑥少年写真新聞社
たよになるね! 食育ブック⑥少年写真新聞社

2025年

12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

AX 0256 (46) 0552



今月のテーマ②・・・冬の食生活

曜日	月				火				水				木				金			
	15 日				16 日				17 日				18 日				19 日			
エネルギー 食塩相当量	小	634 kcal 2.2 g	中	768 kcal 2.7 g	小	634 kcal 2.3 g	中	766 kcal 2.7 g	小	627 kcal 2.1 g	中	760 kcal 2.6 g	小	595 kcal 2.2 g	中	728 kcal 2.5 g	小	589 kcal 1.7 g	中	723 kcal 2.1 g
献立と配膳の図																				
あかの食品	牛乳、とうふ、油揚げ、みそ、ぶた肉、ツナ、いりたまご、白いんげん豆ペースト、ハム				牛乳、ぶた肉、とうふ、みそ、子持ちししゃもフライ、のり				牛乳、ぶた肉、しらす、かつお節、のり				のむヨーグルト、かまぼこ、とうふ、ぶた肉、ぶたレバー、わかめ、ツナ				牛乳、ぶた肉、生揚げ、大豆ペースト、みそ、鶏肉のカレー照焼き、のり、かつお節			
きいろの食品	ごはん、さとう、ごま油、じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ				ごはん、じゃがいも、大豆油、ノンエッグマヨネーズ				ごはん、じゃがいも、米油、さとう、ごま油、ノンエッグマヨネーズ				ごはん、はるさめ、でんぷん、大豆油、さとう、米油、ごま油				ごはん、じゃがいも、さとう、米油			
みどりの食品	なめこ、にんじん、だいこん、ねぎ、たまねぎ、のさわな漬、きゅうり、コーン				赤しそ、だいこん、にんじん、ごぼう、しめじ、だいこん菜、こまつな、もやし、たくあん				にんじん、たまねぎ、キムチ、さいいんげん、キャベツ、ほうれんそう、コーン				にんじん、ねぎ、しいたけ、たけのこ、たまねぎ、ピーマン、もやし、きゅうり				えのきたけ、にんじん、ねぎ、キャベツ、こまつな、きゅうり			
	22 日				23 日				24 日											
エネルギー 食塩相当量	小	590 kcal 2 g	中	712 kcal 2.2 g	小	676 kcal 2.5 g	中	821 kcal 2.9 g	小	— kcal — g	中	713 kcal 2.4 g								
献立と配膳の図																				
あかの食品	牛乳、わかめ、油揚げ、みそ、ちくわ、ぶた肉、大豆ふりかけ				牛乳、ぶた肉、とうふ、いわしのしょうが煮、茎わかめ、さつま揚げ				牛乳、ひよこ豆、とり肉、ハンバーグ、ハム				おもに血や肉となるたんぱく質を含む食品				おもに血や肉となるたんぱく質を含む食品			
きいろの食品	ごはん、じゃがいも、でんぷん、大豆油、米油、さとう				ごはん、さとう、ごま油、ごま				ごはん、米油、さとう、でんぷん				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			
みどりの食品	はくさい、にんじん、ねぎ、かぼちゃ、だいこん、ゆず				たまねぎ、こねぎ、にんじん、さいいんげん、みかん				コーン、たまねぎ、にんじん、はくさい、エリンギ、セロリ、ブロッコリー、キャベツ				体の調子を整えるビタミンやミネラルを多く含む食品				体の調子を整えるビタミンやミネラルを多く含む食品			

寒さに負けない！
冬休みの生活習慣

冬休みに入っても、学校がある日と同じように、早寝、早起き、朝ごはんを心がけて、かぜ予防のために手洗い、うがいを徹底しましょう。また、年末年始は、いろいろなものを食べる機会も増えると思います。食べすぎには気をつけましょう。



給食レシピ紹介
かぼちゃと竹輪のそぼろ煮(4人分)

【材料】

かぼちゃ・・・120g
ちくわ・・・60g
片栗粉・・・適宜
揚げ油・・・適宜
豚ひき肉・・・60g
油・・・少々
おろししょうが・・・少々
砂糖・・・小さじ2
しょうゆ・・・大さじ1/2
みりん・・・小さじ1強
酒・・・小さじ1
水・・・大さじ1/2

【作り方】

- かぼちゃは2cm程度の角切り、ちくわはななめ厚切りにする。
- かぼちゃは素揚げ、ちくわは片栗粉をまぶして、170～180℃の油でカラッと揚げる。
- フライパンに油を入れ、おろししょうが、豚ひき肉を炒め、★を合わせ、加熱する。
- ③に②を合わせて、出来上がり。

冬至って何？

冬至とは、1年の中でもっとも昼が短く、夜が長い日です。次第に短くなっていった日が、冬至をすぎると長くなることから、「太陽がよみがえる日」と考えられていました。冬至にかぼちゃを食べたりゆず湯に入ったりする風習があります。冬至にかぼちゃを食べると脳の血管の病気やかぜを予防するといわれています。



いよいよ受験シーズン



朝ごはん

朝ごはんは、午前中の大切なエネルギー源です。朝食を毎日食べている子どもは、そうでない子どもにくらべて、学力調査の平均正答率が高いという調査結果もあります。

試験前も早起き・早寝！

わたしたちは、眠っている間に記憶の整理や定着を行っています。睡眠をしっかりととることで脳を休ませて、試験で本来の力を発揮できるようになると共に、勉強した内容が頭に残りやすくなります。試験前だけではなく、日頃から早起き・早寝を心がけて、生活リズムをととのえておくことが大切です。

