

2025年



# 7・8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・・・燕の工業製品

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。

曜日	月	火	水	木	金
	<b>つぼめの給食</b> ツバメの給食 Instagram: TSUBAME_KYUSHOKU	<b>1日</b>	<b>2日</b>	<b>3日</b>	<b>4日</b>
エネルギー		小 653 kcal 中 814 kcal	小 661 kcal 中 839 kcal	小 619 kcal 中 736 kcal	小 659 kcal 中 835 kcal
食塩相当量		小 2.4 g 中 3 g	小 1.8 g 中 2.2 g	小 2 g 中 2.9 g	小 3 g 中 3.9 g
献立と配膳の図		ブロッコリーのサラダ 万博コロッケ ごはん のりの佃煮 肉すい	すき昆布の炒め煮 さばの塩こうじ焼き ごはん 夏豚汁	レアチーズ風デザート もずくの中華スープ 切干ピビンバ (麦ごはん・切干肉炒め・ナムル)	焼きのり ひじきと寒天のサラダ えびしゅうまい(2つ) 中華めん 背脂ラーメン
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 牛肉 ぶた肉 とうふ ハム のりの佃煮	牛乳 ぶた肉 とうふ 大豆ペースト みそ さばの塩こうじ焼き すき昆布 油揚げ うち豆	牛乳 もずく かまぼこ とうふ ぶた肉 大豆ミート 大豆 みそ	牛乳 ぶた肉 なたね油 えびしゅうまい ひじき かんてん ひよこ豆 ハム 焼のり
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 さとう 万博コロッケ 大豆油 米油	ごはん じゃがいも さとう 米油	麦ごはん ごま さとう ごま油 てんぷん レアチーズ風デザート	中華めん ぶた背脂 赤いんげん豆 さとう 米油
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 葉ねぎ ブロッコリー きゅうり えだまめ	とうがん にんじん ごぼう しめじ 葉ねぎ	にんじん たけのこ チンゲンサイ ねぎ 切干だいこん ごまつな もやし	もやし にんじん たまねぎ ごまつな メンマ グリンピース キャベツ きゅうり コーン
	<b>7日</b> <b>七夕献立</b>	<b>8日</b>	<b>9日</b>	<b>10日</b>	<b>11日</b> <b>洋食器の日献立</b>
エネルギー	小 663 kcal 中 813 kcal	小 614 kcal 中 772 kcal	小 633 kcal 中 766 kcal	小 592 kcal 中 717 kcal	小 729 kcal 中 882 kcal
食塩相当量	小 2.2 g 中 2.7 g	小 1.9 g 中 2.4 g	小 2.7 g 中 3.4 g	小 2.3 g 中 2.5 g	小 1.6 g 中 2.1 g
献立と配膳の図	七夕デザート カリポリアーモンドサラダ 星型ハンバーグ 枝豆ごはん 五色の短冊汁	切干大根の焼きそば風炒め 子持ちししゃもごまフライ (小1つ・中2つ) ごはん なす入りみそ汁	メロン SDGs サラダ 大豆ミートのドライカレー 米粉ナン あさりとはたての豆乳チャウダー	キャベツの甘辛炒め 厚焼きたまご ごはん じゃがいもの野菜ふりかけ みそ汁	フルーツのヨーグルト和え トマみそカレー豚丼 季節の野菜添え (ごはん) おもてなしカトラリー
あかの食品	牛乳 とり肉 かまぼこ 星型ハンバーグ	牛乳 とうふ ぶた肉 大豆ペースト みそ 子持ちししゃもごまフライ 青のり	牛乳 ベーコン ほたて貝柱 あさり 豆乳 ぶた肉 大豆ミート ひよこ豆 ツナ	牛乳 大豆ペースト みそ 厚焼きたまご ぶた肉	牛乳 ぶた肉 みそ ヨーグルト
きいろの食品	ごはん 麩 はるさめ さとう てんぷん アーモンド 米油 レモンクレープ	ごはん 大豆油 米油	米粉ナン じゃがいも ルウ 米粉 米油 ノンエッグマヨネーズ さとう	ごはん じゃがいも 米油 さとう ごま油 てんぷん	ごはん さとう てんぷん じゃがいも 大豆油 ぶどうゼリー
みどりの食品	えだまめ にんじん たまねぎ ほうれんそう しいたけ きくらげ キャベツ きゅうり コーン	なす たまねぎ にんじん えのきたけ 葉ねぎ 切干だいこん キャベツ もやし ビーマン	ブロッコリー マッシュルーム にんじん たまねぎ しめじ グリンピース だいこん きゅうり えだまめ メロン	たまねぎ にんじん しめじ ねぎ キャベツ ビーマン りんご	たまねぎ エリンギ えだまめ トマト スッキーニ かぼちゃ パイン もも
	<b>14日</b>	<b>15日</b> <b>減塩愛ディア献立</b>	<b>16日</b>	<b>17日</b>	<b>18日</b>
エネルギー	小 668 kcal 中 792 kcal	小 600 kcal 中 728 kcal	小 651 kcal 中 788 kcal	小 645 kcal 中 783 kcal	小 653 kcal 中 791 kcal
食塩相当量	小 2.2 g 中 2.9 g	小 1.9 g 中 2 g	小 2.1 g 中 2.8 g	小 1.9 g 中 2.3 g	小 1.8 g 中 2.2 g
献立と配膳の図	冷凍パインコンポート タイ風チキンスープ ガパオライス(ごはん) えび・いか入り海鮮春巻き	のりとアーモンドの和え物 かつおのうまダレかけ ごはん 夏野菜のみそ汁	白いんげんのポテトサラダ チンジャオロース ごはん みそワンタンスープ	切干のごまサラダ たらと大豆のチリソース ごはん ふわふわたまごのサンラータン	すいか ゆで枝豆 夏野菜カレーライス (麦ごはん)
あかの食品	牛乳 とり肉 ぶた肉 大豆ミート えび・いか入り海鮮春巻き	牛乳 ぶた肉 みそ かつおフライ きざみのり	牛乳 とり肉 みそ ぶた肉 白いんげんまめペースト ハム	牛乳 ぶた肉 とうふ たまご たら 大豆 ハム	牛乳 ぶた肉 豆乳
きいろの食品	ごはん じゃがいも 米油 さとう 大豆油	ごはん 大豆油 さとう アーモンド	ごはん ワンタン 米油 ごま油 さとう てんぷん じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	ごはん ごま油 てんぷん 大豆油 さとう 米油 ごま	麦ごはん 米油 ルウ
みどりの食品	たまねぎ にんじん パセリ ビーマン なす 冷凍パインコンポート	なす ごぼう かぼちゃ たまねぎ トマト にんじん ねぎ ごまつな キャベツ	キャベツ にんじん ねぎ いら しいたけ きくらげ メンマ たけのこ ハフリカ きゅうり コーン	にんじん たけのこ コーン しいたけ きくらげ ねぎ 切干だいこん きゅうり キャベツ	たまねぎ かぼちゃ なす スッキーニ にんじん トマト りんご すいか えだまめ

**食材だけじゃない! 食器や食缶も燕製品!!**

給食と燕の工業製品  
 ~給食でも燕の製品が大活躍です~

燕市は、金属洋食器をはじめとする金属産業の一大産地として全国に知られています。その歴史は古く、何度も起こる水害から農民を助けるために、副業として勤められた「和釘」の製造が、燕の「ものづくり」のはじまりと言われています。

~食器や器具は大切に扱いましょう~

食缶・食器  
 配膳台  
 アレルギー用食器  
 スタッキングカート

給食センターで使用している台車。使わない時は、写真のように重ねることができ、優れもの!

**7月の予定**

- 1日(火) 小池中3年生なし、燕北中2年生なし
- 2日(水) 燕北中2年生なし
- 3日(木) 燕西小6年生なし、燕南小6年生なし、燕北中2年生なし、燕中等1年生なし
- 4日(金) 燕西小6年生なし、燕南小6年生なし
- 15日(火) 燕中2・3年生なし
- 16日(水) 燕中2年生なし
- 17日(木) 燕中2年生なし
- 18日(金) 燕中等3年生なし、燕東小、燕西小、燕南小、燕北小、燕北中、1学期最終日

**7月12日は洋食器の日**

おもてなしカトラリーで給食を味わおう

7月12日は「ナ(7)イ(1)フ(2)の語呂合わせから、「洋食器の日」です。燕市では、毎年この日の給食は、スプーンを使うこととし、「洋食器の街 燕」をPRしています。今年は11日に実施します。

東京2020オリンピック・パラリンピック大会の選手村食堂で使われた、燕市の「おもてなしカトラリー」の一つであるスプーンを使って、「トマみそカレー豚丼」を味わいます。

2025年

7・8月

きゅうしよく

しよくいく

給食&食育だより②

燕市東部学校給食センター

TEL 0256 (46) 8030

FAX 0256 (46) 0552



今月のテーマ②・・・おやつのとりの方、水分補給

Table with columns for days of the week (Sun, Mon, Tue, Wed, Thu, Fri) and rows for energy, salt, and menu items. Includes '7月の予定' and '8月の予定' sections.

みんなで考える アレルギー座談会
給食対応の疑問・質問にお答えします。ぜひご参加ください。

8/6(水)
午後7時から8時まで
会場：燕市役所



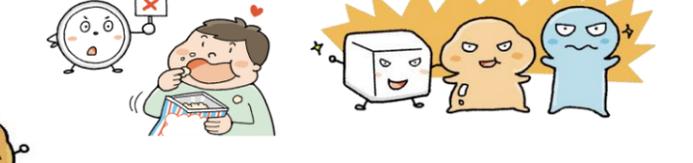
見直そう！ 間食のとり方

とりすぎ注意！ 糖分・脂質・塩分

食べる内容を考えよう

食べる量を考えよう

時間を決めて食べよう



間食は朝・昼・夕の3食ではとりきれない栄養素や水分を補給する役割があります。つまり、3食で十分にとれていれば、間食はとらなくてもよいのです。しかし、楽しい時間でもあります。きちんと決まりをつくるようにしましょう。

お袋のままではなく、皿に取り分けたり、小袋を選んだりするといいですね。

だらだら食べは、むし歯や肥満などの原因になります。

熱中症を予防する 水分補給のポイント

何を飲む？
普段は、水や麦茶で水分補給をしましょう。大量に汗をかいた時は、スポーツドリンクを利用しましょう。甘いジュースや炭酸飲料は避けましょう。

いつ飲む？
のどがかわいたと感じる前に、こまめに水分をとることが重要です。運動する時は、運動前、運動中、運動後にも水分をしっかりととりましょう。

飲む量は？
運動をする30分前は、250～500mLの水分を摂取し、運動中は200～250mLを1時間に2～4回飲むことがすすめられています。

おすすめのおやつ
おにぎり、野菜、くだもの、乳製品

気をつけて！ ペットボトル症候群

甘い清涼飲料をたくさん飲むと、過剰な糖が尿で排出されて脱水気味になり、のどがかわきます。それでも飲み続けると、体のだるさや吐き気、意識障害が生じるペットボトル症候群になる危険性があります。水分補給は水や麦茶にしましょう。

飲み物以外の水分補給

水分補給は、飲み物だけではなく食事や野菜、果物などからもとることができます。

