

2024年



6月

きゅうしょく

しょくいく

給食&食育だより①

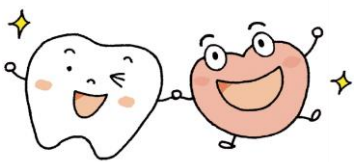
燕市東部学校給食センター
TEL 0256 (46) 8030
FAX 0256 (46) 0552

今月のテーマ①・・・よくかんで食べよう

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
	3 日	4 日	5 日	6 日	7 日
エネルギー	小 613 kcal 中 737 kcal	小 707 kcal 中 854 kcal	小 635 kcal 中 767 kcal	小 681 kcal 中 823 kcal	小 684 kcal 中 805 kcal
食塩相当量	小 2.1 g 中 2.5 g	小 2.2 g 中 2.8 g	小 2 g 中 2.5 g	小 2 g 中 2.3 g	小 2.5 g 中 3.3 g
献立と配膳の図					
あかの食品	牛乳、とり肉、とうふ、厚焼きたまご、ぶた肉、さつま揚げ、大豆ふりかけ	牛乳、ヒレカツ、とり肉、青大豆、豆乳、チーズ	牛乳、わかめ、とうふ、みそ、ぶた肉、ハム	牛乳、ぶた肉、大豆、みそ、こんぶ	牛乳、ぶた肉、ベーコン、大豆、ハム、大豆ミート
さいの食品	ごはん、米油、さとう	麦ごはん、大豆油、じゃがいも、ルウ、米油、ごま油、さくらんぼゼリー	ごはん、米油、砂糖、ごま油、ノンエッグマヨネーズ、ごま	ごはん、じゃがいも、オリーブオイル、さとう、でんぶん、大豆油、米油、ごま	ソフトめん、米油、ルウ、さとう
みどりの食品	にんじん、だいこん、えのきたけ、しいたけ、こまつな、ごぼう、さやいんげん	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、りんご、トマト、キャベツ、きゅうり、福神漬	だいこん、にんじん、えのきたけ、ねぎ、ごぼう、たけのこ、さやいんげん、きくらげ、キャベツ、きゅうり、ほうれんそう	にんじん、たまねぎ、さやいんげん、トマト、ごぼう、キャベツ、きゅうり、たくあん、野沢菜漬	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、セロリ、トマト、パセリ、だいこん、きゅうり、えだまめ、メロン
	10 日	11 日	12 日	13 日	14 日
エネルギー	小 601 kcal 中 707 kcal	小 687 kcal 中 817 kcal	小 619 kcal 中 754 kcal	小 633 kcal 中 765 kcal	小 595 kcal 中 718 kcal
食塩相当量	小 1.8 g 中 2.1 g	小 2.4 g 中 2.8 g	小 2.8 g 中 3.4 g	小 2.2 g 中 2.5 g	小 1.8 g 中 2.3 g
献立と配膳の図					
あかの食品	牛乳、ぶた肉、みそ、生揚げ、ツナ、のり	牛乳、レバー入りウインナー、豆乳、ハム、メンチカツ、とり肉	牛乳、レバー入りウインナー、ぶた肉、ベーコン	牛乳、大豆ペースト、みそ、さけ、大豆、ひじき、ぶた肉	牛乳、ぶた肉、あさり、えび、なると、ぶたレバー、高野豆腐、ミニフィッシュ
さいの食品	ごはん、さとう、でんぶん	ごはん、米油、ルウ、こめ粉、大豆油、さとう、みかんゼリー	黒糖パン、マーマレード、オリーブオイル	ごはん、じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ、米油、さとう	ごはん、春雨、米油、でんぶん、大豆油、さとう
みどりの食品	キャベツ、にんじん、チンゲンサイ、しめじ、ねぎ、だいこん、ほうれんそう、もやし	たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、パセリ、こまつな、キャベツ、きゅうり、コーン	こまつな、にんじん、たまねぎ、キャベツ、エリンギ、オレンジ、スッキニー、コーン	たまねぎ、にんじん、しめじ、ねぎ、きぬさや、コーン、パセリ、さやいんげん	はくさい、たまねぎ、にんじん、たけのこ、きくらげ、えだまめ、トマト

6月4日～10日は 歯と口の健康週間



みなさんはむし歯がない健康な歯を保っていますか？
歯は食べ物をしっかりかむためにとっても大切です。かみこたえのあるものを食べたり、食後に必ず歯をみがいたりして、歯を大切にするために自分でできることを実践しましょう。

1口20～30回
よくかんで食べましょう



よくかむことの効果



肥満予防	脳の活性化	消化・吸収を助ける	むし歯予防
よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。	あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。	よくかむとた液が出て食べ物ののみ込みや消化・吸収を助けます。	かむことによって出た液の働きで、むし歯を予防します。

かむ回数を増やすために



11日(火)

アルビレックス新潟応援給食

アルビレックス新潟ゼリー



フィールドの
しばふ
芝生をイメージ

チームカラーの
オレンジは
にいがた ゆうひ
新潟の夕日を
あらわ
表しています

チームカラーのひとつ
オレンジ色のポタージュ

デンカビッグスワンスタジアムのグリーンフィールドで躍動する
オレンジのユニフォームを着た選手をイメージした献立です。

燕市では、島田選手と石山選手が
『ご当地応援選手』に就任されました！

14日(金)

つばめトマト

おも せいさんちいき
主な生産地域
燕地区



口の中に詰め込まないで

口の中に食べ物をたくさん詰め込むのは、危険です。また、口いっぱいにはおぼらずに、一口の量を少なくすると、しっかりと噛むことができます。

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が特徴です。本格的な出荷シーズンを迎え、燕市の子どもたちへ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14日(金) 給食に登場します！お楽しみに！

2024年

6月

きゅうしよく

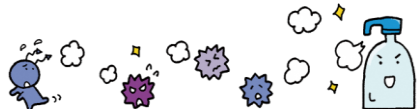
しよくいく

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・・・食中毒予防・手洗い



曜日	月	火	水	木	金
	17 日	18 日	19 日	20 日	21 日
エネルギー	小 623 kcal 中 753 kcal	小 641 kcal 中 777 kcal	小 649 kcal 中 785 kcal	小 602 kcal 中 731 kcal	小 637 kcal 中 822 kcal
食塩相当量	小 2.1 g 中 2.6 g	小 2 g 中 2.4 g	小 1.8 g 中 2.5 g	小 2.3 g 中 2.8 g	小 3 g 中 3.8 g
献立と配膳の図					
あかの食品	牛乳 かまぼこ とうふ ゆば さばのみりん焼き ぶた肉 あおのり	牛乳 ぶた肉 生揚げ 大豆ペースト みそ とり肉のカレー照焼き すきこんぶ うち豆 油揚げ	牛乳 とり肉 とうふ 油揚げ たら のり	牛乳 生揚げ みそ ぶた肉 ツナ スクランブルエッグ	牛乳 わかめ ぶた肉 なた肉 しゅうまい ハム
さいの食品	ごはん 米油	ごはん じゃがいも さとう 米油	ごはん ごま油 大豆油 さとう 米油 アーモンド でんぶ	ごはん さとう ごま油 ごま	中華めん ごま さとう ごま油
みどりの食品	にんじん ねぎ だいこん葉 えのきたけ 切干だいこん もやし ビーマン	こまつな えのきたけ にんじん ねぎ	だいこん ごぼう にんじん なす ねぎ えだまめ こまつな キャベツ	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ 野沢菜漬 もやし ほうれんそう	もやし にんじん にら ねぎ メンマ キャベツ アスパラガス きゅうり みかん
	24 日	25 日	26 日	27 日	28 日
エネルギー	小 590 kcal 中 710 kcal	小 625 kcal 中 749 kcal	小 701 kcal 中 886 kcal	小 637 kcal 中 804 kcal	小 633 kcal 中 783 kcal
食塩相当量	小 2.3 g 中 3 g	小 1.9 g 中 2.3 g	小 3 g 中 3.9 g	小 2 g 中 2.4 g	小 1.9 g 中 2.2 g
献立と配膳の図					
あかの食品	牛乳 とり肉 わかめ みそ ぶた肉	牛乳 とり肉 みそ なっとう ひじき 子持ちししゃも磯辺フライ	牛乳 レバー入りウインナー わかめ ハンバーグ ヨーグルト	牛乳 たまご とうふ かつおフライ ハム ひよこ豆	牛乳 あさり とうふ みそ とうあじの山賊焼き ハム
さいの食品	ごはん ワタナン 米油 ごま油 さとう でんぶ	ごはん 車厘 じゃがいも 大豆油 ごま	米粉パン ごま マカロニ さとう 米油	ごはん じゃがいも でんぶ 大豆油 米油 さとう 赤いんげん豆	ごはん じゃがいも ノンエッグマヨネーズ 白いんげん豆
みどりの食品	キャベツ にんじん ねぎ しいたけ メンマ だけのこ ビーマン きゅうり かぶ うめペースト	にんじん ねぎ えのきたけ こまつな チンゲンサイ たくあん りんこ	にんじん たまねぎ セロリ エリンギ トマト ブロッコリー キャベツ きゅうり コーン	きぬさや にんじん えのきたけ えだまめ トマトジュース きゅうり コーン グリーンピース	だいこん にんじん まいたけ ねぎ きゅうり コーン

食中毒が増えやすい季節です。

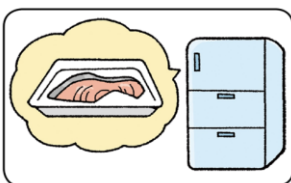
◆◆◆食中毒予防の3原則◆◆◆

つけない



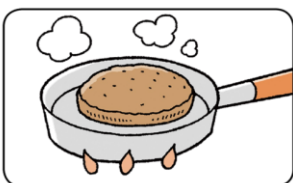
手には雑菌がついて
います。石けんでしっかり
手洗いをしましょう。

増やさない



食品の購入後はできる
だけ早く冷蔵庫に入れ、
早めに食べきりましょう。

やっつける



加熱は効果的な殺菌方
法です。特に、肉は中心
までよく加熱しましょう。

ちゅうい
注意!

「洗い残し」しやすい4つのポイント



手についたウイルスや細
菌は石けんを使ってい
ねいに洗うことでほとん
ど落とすことができます。
洗い残しのないよう
にしっかり洗いましょう。

6月の予定②

17日(月) 燕北小なし
18日(火) 燕中・燕北中なし
19日(水) 燕南小6年生・
燕中・小池中・燕北中なし
20日(木) 小池小6年生なし
21日(金) 小池小6年生なし

25日(火) 燕北中2年生なし
26日(水) 大関小6年生・
燕北中2年生なし
27日(木) 大関小6年生・
燕北中2年生なし
28日(金) 小中川小5年生・
燕中等3年生なし

学校給食の 衛生管理

学校給食をつくる時は、食中毒防止のために、
衛生管理を徹底して行っています。清潔な施設、
調理機器、服装、手洗い、食品の取り扱いなど、さ
まざまなことに注意を払っています。

清潔な服装

調理員は、せきから飛
ぶだ液や髪の毛などが料
理に入らないように清潔
なマスク、帽子、調理衣
などを着用しています。



手洗いの徹底

作業前は、個人専用の
つめブラシなどを使って
つめの間も念入りに洗い
ます。作業中もこまめに
手洗いをしています。



エプロンなどの使いわけ

汚染防止のために、作
業の内容によって、エプ
ロンや手袋、履物などを
使いわけています。



適切な温度管理

加熱する食品は、中心
部が75℃で1分以上
(二枚貝などは85～90℃
で90秒間以上)になるよ
うにしています。



6月は

食育月間
かんきょうげっかん
環境月間



生涯にわたって健康に過ごすために、
地球にやさしい暮らしのために、
「食」について学んでいきましょう。

7日(金)

食べられるのに捨てられる
食品ロス



食品ロスは食べ物が無駄になり、とて
ももったいないことです。減らすために
1人ひとりができることをしましょう。

きょうしよく

えすでいーじーず

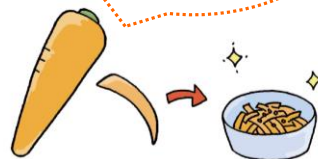
給食でも「SDGs」に取り組めます。

食べ物を使いきろう!

食べきろう!

家庭からも多くの食品ロスが出ています。料
理をつくる時は食べきれずの分量にしたり、野菜
の皮でせんぴらをつくらったりするなどの工夫を
しましょう。食品ロスを減らすために、調理の
無駄をなくして、食べ残さないようにすること
が大切です。

食材の切りくずを
減らす取り組みとして、
いちごこんさい かわ
一部根菜の皮をむかずに
提供しています。



つばめの給食

インスタグラム



TSUBAME_KYUSHOKU



燕市の給食を
毎日紹介しています!