

2024年

7・8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・・・燕の工業製品について



曜日	月				火				水				木				金			
	1 日		七タ献立 ななばたこんだて		2 日		3 日		4 日		5 日		6 日		7 日					
エネルギー	小	663 kcal	中	803 kcal	小	669 kcal	中	800 kcal	小	675 kcal	中	815 kcal	小	578 kcal	中	712 kcal	小	670 kcal	中	804 kcal
食塩相当量		2.6 g		3.2 g		2.4 g		2.7 g		2.5 g		2.9 g		2.2 g		2.9 g		2.8 g		3.6 g
献立と配膳の図																				
	牛乳 ぶた肉 かまぼこ 星形チキンフライ ひよこ豆 ひじき かいそうサラダめん ハム				牛乳 とり肉 ゆば かまぼこ ツナ のり ヨーグルト				牛乳 あさり とうふ 油揚げ みそ とり肉 ハム				牛乳 たまご みそ あかうお ハム				牛乳 ぶた肉 えび ちくわ かまぼこ みそパオズ ハム			
きいろの食品	ごはん やきふ 大豆油 赤いんげん豆 オリーブ油 さとう 七タデザート				麦ごはん でんぶ				ごはん でんぶ 大豆油 さとう 米油				ごはん じゃがいも でんぶ ノンエッグマヨネーズ ごま				中華めん でんぶ ごま さとう ごま油 ラー油 みかんクレープ			
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 きゅうり グリンピース				まいだけ えのきだけ にんじん キャベツ だけのこ チンゲンサイ しいたけ こまつな もやし				だいこん ねぎ にんじん レモン パセリ ほうれんそう もやし コーン				たまねぎ こまつな しめじ にんじん ごぼう きゅうり コーン				キャベツ にんじん だけのこ しいたけ きくらげ チンゲンサイ きゅうり もやし			
	8 日				9 日				10 日				11 日				12 日		洋食器の日献立 ようしょくつき ひこんだて	
エネルギー	小	661 kcal	中	795 kcal	小	593 kcal	中	698 kcal	小	610 kcal	中	773 kcal	小	638 kcal	中	774 kcal	小	737 kcal	中	893 kcal
食塩相当量		2.4 g		2.9 g		2 g		2.6 g		2.7 g		3.5 g		2.5 g		3 g		2.2 g		2.8 g
献立と配膳の図																				
	牛乳 ぶた肉 たまご 子持ちししゃものごまフライ				牛乳 かに とうふ ぶた肉 みそ ちりめんじゃこ				牛乳 チーズ ベーコン 豆乳 ホキのカレーパン粉焼き				牛乳 とうふ 油揚げ みそ たら 塩昆布 しらす かつお節 のり				牛乳 ぶた肉 みそ			
きいろの食品	ごはん じゃがいも 米油 さとう 大豆油 ごま油 シークワーサーゼリー				ごはん でんぶ 大豆油 ごま油 さとう ごま				パン じゃがいも オリーブ油 さとう ルウ				ごはん 大豆油 さとう でんぶ ごま油 ごま				ごはん さとう でんぶ 大豆油 ぶどうゼリー マスカットゼリー			
みどりの食品	にんじん キャベツ ごぼう たまねぎ きゅうり たくあん 野沢菜漬				ねぎ にんじん キャベツ きくらげ なす たまねぎ にら こまつな もやし				りんご ブロッコリー にんじん たまねぎ えのきだけ トマト なす ピーマン スズキニ パセリ				かぼちゃ たまねぎ レモン キャベツ にんじん きゅうり				たまねぎ エリンギ トマト スズキニ かぼちゃ さやいんげん みかん パイン もも レモン			
	15 日				16 日				17 日				18 日		減塩愛ディア献立の日 けんえんあい こんだて		19 日			
エネルギー					小	672 kcal	中	816 kcal	小	555 kcal	中	681 kcal	小	607 kcal	中	738 kcal	小	659 kcal	中	800 kcal
食塩相当量						2.5 g		2.9 g		3 g		3.7 g		1.9 g		2.4 g		2.3 g		2.7 g
献立と配膳の図																				
	おもに血や肉となるたんぱく質を含む食品				牛乳 わかめ ぶた肉 とうふ 大豆ペースト みそ いわしのしょうが煮				牛乳 とり肉 ぶた肉 ばー入りウィンナー 大豆ミート ひよこ豆 ハム				牛乳 とうふ ぶた肉 大豆ペースト みそ あじ				牛乳 焼きぶた とうふ わかめ ぶた肉 ツナ かつおいわし			
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 じゃがいも				米粉ナン 米油 じゃがいも ルウ オリーブ油				ごはん 大豆油 さとう ごま でんぶ				麦ごはん はるさめ ごま油 さとう でんぶ じゃがいも アーモンド 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				とうがん にんじん ごぼう しめじ 葉ねぎ えだまめ				こまつな キャベツ たまねぎ にんじん えのきだけ グリンピース レーズン レモン メロン パセリ				なす たまねぎ にんじん 葉ねぎ ねぎ もやし ほうれんそう				だけのこ にんじん ねぎ しいたけ たまねぎ にら キャベツ キムチ きゅうり			

給食と燕の工業製品

給食では燕の製品が大活躍！

保温バットや食缶、ごはんばら、食器、トレー、アレルギー対応食用の保温容器、さらに調理室で使うスタッピングカートや配膳台など、燕製品は給食でも幅広く使われています。



燕市産業資料館



世界のスプーン展開催中(～7/15)



燕の金属加工産業の歴史を伝える資料館。昔懐かしい「学校給食用先割れスプーン」も展示されています。



おもてなしカトラリー

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。

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」のスプーンを使って、「トマみそカレー豚丼」を味わいましょう。

2024年

7・8月 給食&食育だよ！②

燕市東部学校給食センター

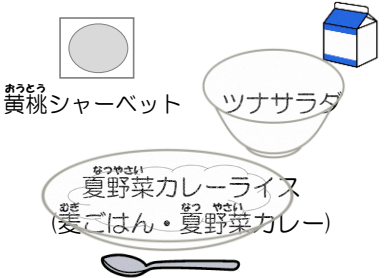
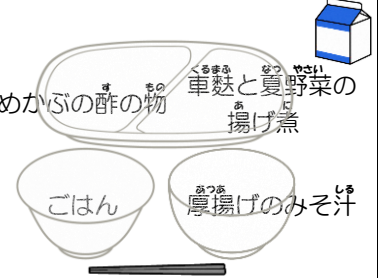
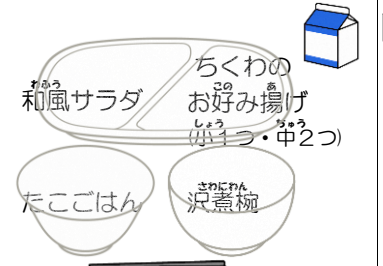
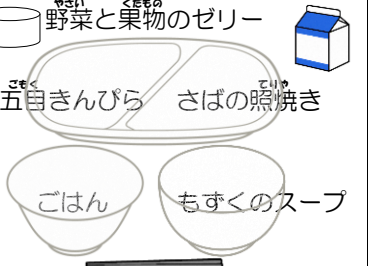
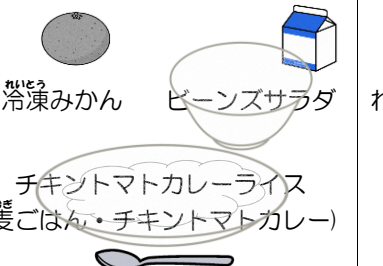
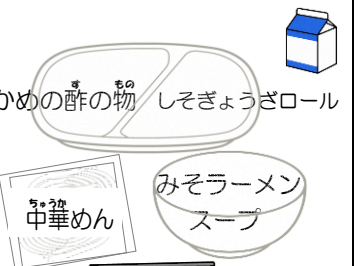
TEL 0256 (46) 8030

FAX 0256 (46) 0552



今月のテーマ②・・・おやつのととり方・水分補給



曜日	月		火		水		木		金											
	22 日		23 日		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。 Instagram #つぼめの給食  TSUBAME_KYUSHOKU つぼめし きゅうしょく まいにちしょうかい 燕市の給食を毎日紹介しています！  今月の予定 【7月】 22日(月) 全小学校・燕北中給食最終日 23日(火) 燕中・小池中・燕中等給食最終日 【8月】 26日(月)～28日(水) 全小学校なし(全中学校のみ) 29日(木) 全小学校給食開始															
エネルギー	小	681 kcal	中	819 kcal							小	640 kcal	中	773 kcal						
食塩相当量	小	2.2 g	中	2.5 g							小	2.1 g	中	2.5 g						
献立と配膳の図																				
	黄桃シャーベット ツナサラダ 夏野菜カレーライス (麦ごはん・夏野菜カレー)		めかぶの酢の物 車麩と夏野菜の揚げ煮 ごはん 厚揚げのみそ汁																	
あかの食品	牛乳 ぶた肉 豆乳 ツナ		牛乳 生揚げ 大豆ペースト みそ とり肉 めかぶ																	
きいろの食品	麦ごはん 米油 ルウ さとう		ごはん じゃがいも 車ぶ でんぶん 大豆油 さとう																	
みどりの食品	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 キャベツ きゅうり 黄桃シャーベット		たまねぎ しめじ にんじん こまつな なす かぼちゃ えだまめ きゅうり																	
	8月26日		27 日		28 日		29 日		30 日											
エネルギー	小	617 kcal	中	749 kcal	小	597 kcal	中	778 kcal	小	656 kcal	中	811 kcal	小	664 kcal	中	802 kcal	小	640 kcal	中	783 kcal
食塩相当量	小	2.3 g	中	2.8 g	小	2.6 g	中	3.6 g	小	2.4 g	中	2.8 g	小	2.7 g	中	3 g	小	2.7 g	中	3.2 g
献立と配膳の図																				
	ゆで枝豆 ホイコーロー ごはん ワンタン スープ		和風サラダ ちくわのお好み揚げ がー(中2つ) たこごはん 沢煮梅		野菜と果物のゼリー 五目さんびら さばの照焼き ごはん もずくのスープ		冷凍みかん ピンズサラダ チキントマトカレーライス (麦ごはん・チキントマトカレー)		わかめの酢の物 しそぎょうざロール 中華めん みそラーメン スープ											
あかの食品	牛乳 ぶた肉 みそ		牛乳 たこ ぶた肉 ちくわ あおりの ツナ わかめ		牛乳 焼きぶた もずく とうふ さばの照焼き ぶた肉		牛乳 とり肉 ひよこ豆 豆乳 ハム		牛乳 ぶた肉 わかめ みそ しそぎょうざロール											
きいろの食品	ごはん ウエーブワンタン ごま油 米油 さとう でんぶん		ごはん はるさめ でんぶん てんぷら粉 大豆油 ごま油 さとう		ごはん マロニー ごま さとう 米油 野菜と果物のゼリー		麦ごはん じゃがいも ルウ 米油 赤いんげん豆 さとう		中華めん ごま油 はるさめ さとう											
みどりの食品	にんじん にら もやし ねぎ たけのこ メンマ ししいたけ キャベツ ピーマン たまねぎ りんご えだまめ		たけのこ ごぼう えのきたけ にんじん ねぎ 紅しょうが きゅうり キャベツ		たまねぎ にんじん ねぎ えのきたけ ごぼう さやいんげん		たまねぎ にんじん トマト りんご クリンピース えだまめ コーン きゅうり 冷凍みかん		チンゲンサイ にんじん もやし メンマ にら ねぎ きくらげ きゅうり みかん											

夏を元気に過ごすための食生活のポイント

朝ごはんは必ず食べましょう。

1日を元気にスタートするための大切なエネルギー源です。

朝ごはんを抜くと、熱中症になりやすくなります。

夏野菜をしっかりと食べましょう。

ビタミン類をたっぷり含み、水分補給にも役立ちます。

夏が旬の野菜や果物には、体を冷やす効果があります。

こまめに水分をとみましょう。

清涼飲料水ではなく、水や麦茶をこまめに飲みましょう。

汗をたくさんかいたときは、スポーツドリンクなどで塩分も一緒にとるようにします。

冷たい物は、ほどほどにしましょう。

アイスや清涼飲料水など、甘くて冷たい物を取り過ぎると、食欲が落ち、夏バテの原因にもなります。

冷たい物ばかりでなく、温かい飲み物や料理を取り入れ、胃腸をいたわりましょう。

食物アレルギーをもつ
児童生徒・園児の保護者様対象

食物アレルギー
情報交換会

7/31(水)
午後7時から8時まで
会場：燕市役所



詳しくは
こちらから⇒



水分補給



いつ飲む？

のどがかわいたと感じる前に、こまめに水分をとみましょう。運動するときは、運動前、運動中、運動後にも水分を補給しましょう。

おやつのととり方

・時間と量を決めて食べる

・不足しがちな栄養素(カルシウムなど)をとる

じゃこおにぎり

プルーン入りヨーグルト

・食品表示を見ながら食品を選ぶ

飲み物以外の水分補給

水分は、飲み物だけでなく食事や野菜、果物などからもとることができます。

