

2024年



9月 給食&食育だよ！①

今月のテーマ①・・・こまごわやさしい

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
	2 日	3 日	4 日	5 日	6 日
エネルギー 食塩相当量	小 652 kcal 1.8 g 中 802 kcal 2.1 g	小 592 kcal 2.4 g 中 719 kcal 2.8 g	小 638 kcal 2.7 g 中 795 kcal 3.4 g	小 645 kcal 2.9 g 中 792 kcal 3.7 g	小 646 kcal 2.1 g 中 746 kcal 2.6 g
献立と 配膳の図					
あかの食品	牛乳 ほたてがし とり肉 黄金がれい	牛乳 生揚げ わかめ みそ ぶた肉 ハム	牛乳 パーコン 豆乳 マスタードチキン ハム 大豆	牛乳 いわしつみれ とうふ みそ ハム いかのねぎ塩焼き	牛乳 ぶた肉 かまぼこ
きいろの食品	ごはん じゃがいも でんぶん ミルメークコーヒー	ごはん じゃがいも さとう ごま ごま油	パン じゃがいも 米油 さとう ルウ 米粉	ごはん さつまいも じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	麦ごはん じゃがいも ルウ 米油 さとう ぶどうゼリー
みどりの食品	ごぼう にんじん だけのこ とうがん しいたけ きぬさや とうもろこし	えのきたけ にんじん ねぎ こまつな レモン 切干だいこん きゅうり キャベツ りんご	レーズン クランベリー パパイア パイン コーン たまねぎ パセリ きゅうり にんじん えだまめ	赤しそ にんじん だいこん はねぎ ブロッコリー コーン	たまねぎ にんじん なす トマト エリンギ りんご 糸うり きゅうり もやし
	9 日	10 日 こまごわやさしい献立	11 日	12 日	13 日
エネルギー 食塩相当量	小 685 kcal 2.4 g 中 855 kcal 2.9 g	小 612 kcal 1.8 g 中 734 kcal 2.2 g	小 653 kcal 2 g 中 788 kcal 2.4 g	小 629 kcal 2.1 g 中 763 kcal 2.5 g	小 651 kcal 2.4 g 中 756 kcal 2.7 g
献立と 配膳の図					
あかの食品	牛乳 とり肉 油揚げ とうふ さばのみそ煮 大豆 ひじき ぶた肉	牛乳 とうふ 大豆 みそ 塩こんぶ ツナ	牛乳 ぶた肉 子持ちししゃもフライ	牛乳 とうふ 油揚げ みそ ぶたレバー ツナ のり	牛乳 ぶた肉 大豆ミート とうふ チキンフレーク みそ
きいろの食品	ごはん 米油 さとう	ごはん さつまいも ごま油 でんぶん 大豆油 さとう 米油 ごま	ごはん じゃがいも 米油 さとう 大豆油	ごはん さつまいも でんぶん 大豆油 さとう 米油	中華めん ごま油 でんぶん ごま さとう
みどりの食品	だいこん にんじん ごぼう ねぎ こまつな さやいんげん	だいこん にんじん ごぼう しめじ こまつな ねぎ ブロッコリー りんご	にんじん たまねぎ しいたけ グリンピース もやし こまつな	えのきたけ たもぎたけ なめこ だいこん にんじん ねぎ えだまめ ほうれんそう もやし	もやし メンマ いら ねぎ にんじん しいたけ チンゲンサイ きゅうり キャベツ ほうれんそう なし
	16 日	17 日 十五夜献立	18 日	19 日 減塩愛ティア献立	20 日
エネルギー 食塩相当量	敬老の日	小 659 kcal 1.9 g 中 795 kcal 2.2 g	小 589 kcal 2.8 g 中 740 kcal 3.8 g	小 603 kcal 2 g 中 728 kcal 2.3 g	小 767 kcal 1.7 g 中 935 kcal 2.1 g
献立と 配膳の図					
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 油揚げ とうふ 大豆ペースト みそ ほっけのみりん焼き なっとう ひじき	牛乳 レバー入りウインナー わかめ たらフライ	牛乳 とうふ 油揚げ 大豆ペースト みそ とり肉 ちりめんじゃこ	牛乳 ぶた肉 青大豆 豆乳 ヨーグルト
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 さといも ごま お月見だいふく	パン マカロニ 大豆油 米油 さとう	ごはん でんぶん 大豆油 さとう ごま油 ラー油	麦ごはん じゃがいも ルウ 米油 さつまいも 大豆油 ぶどうゼリー
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	だいこん にんじん ねぎ こまつな たくあん	にんじん たまねぎ はくさい セロリ エリンギ キャベツ きゅうり	とうがん たまねぎ にんじん えのきたけ こまつな ごぼう えだまめ きゅうり	たまねぎ にんじん マッシュルーム りんご トマト れんこん みかん パイン もも

9月10日(火)は こまごわやさしい 献立

「こまごわやさしい(子・孫はやさしい)」という言葉は、昔から食べられてきた伝統の和食に欠かさない食材の頭文字を並べたものです。日本人の体に合った優しい食材として、私たちの健康を支えてきました。



あき 秋は 魚のおいしい季節です！

日々の食事に取り入れていくと 食事の栄養バランスが整ってきます。

栄養バランスの良い食事

給食レシピ紹介

「フロッコンぶ」

手軽に作れるので、朝食にもおすすめ！

【材料】 (4人分)

- ・ブロッコリー 160g
- ・塩昆布 4g
- ・ツナ缶 20g
- ・塩 少々
- ・ごま油 小さじ1/2
- ・白いりごま 小さじ1

【作り方】

- ① ブロッコリーを小房に切り分ける。芯の部分も食べやすい大きさに切る。耐熱皿にブロッコリーをのせ、水大さじ1を回しかけてからラップをする。
- ② 600Wの電子レンジで4分程度加熱する。(1株加熱する場合) 電子レンジから取り出したら、ラップを外して粗熱を取る。
- ③ すべての材料を和え、味を調える。



焼き魚の食べ方

頭や骨のついた魚をきれいに食べる練習をしましょう。

1. 背びれや胸びれを取り、血の奥に置き、上の身を頭の方から食べます。
2. 上の身を食べたら中骨と下の身の間にはしを入れて外します。
3. 頭と中骨は血の奥に置き、下の身も頭の方から食べます。
4. 食べ終わったら、残った骨などは、血の奥にまとめておきます。

2024年



9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・・・早寝早起き朝ごはん

曜日	月	火	水	木	金
	23 日	24 日	25 日	26 日	27 日
エネルギー					
食塩相当量					
献立と配膳の図					
あかの食品	牛乳、とうふ、油揚げ、みそ、厚焼きたまご、とり肉、のり佃煮	牛乳、とうふ、油揚げ、みそ、厚焼きたまご、とり肉、のり佃煮	牛乳、とうふ、油揚げ、みそ、厚焼きたまご、とり肉、のり佃煮	牛乳、とうふ、油揚げ、みそ、厚焼きたまご、とり肉、のり佃煮	牛乳、とうふ、油揚げ、みそ、厚焼きたまご、とり肉、のり佃煮
さいの食品	ごはん、米油、さとう	ごはん、米油、さとう	ごはん、米油、さとう	ごはん、米油、さとう	ごはん、米油、さとう
みどりの食品	なめこ、にんじん、だいこん、ねぎ、れんこん、ごぼう、たけのこ、しいたけ、きぬさや	なめこ、にんじん、だいこん、ねぎ、れんこん、ごぼう、たけのこ、しいたけ、きぬさや	なめこ、にんじん、だいこん、ねぎ、れんこん、ごぼう、たけのこ、しいたけ、きぬさや	なめこ、にんじん、だいこん、ねぎ、れんこん、ごぼう、たけのこ、しいたけ、きぬさや	なめこ、にんじん、だいこん、ねぎ、れんこん、ごぼう、たけのこ、しいたけ、きぬさや

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。

	30 日
エネルギー	小 613 kcal 中 765 kcal
食塩相当量	小 2.1 g 中 2.7 g
献立と配膳の図	
あかの食品	牛乳、ふた肉、とうふ、みそ、銀鮭の塩焼き、くわがめ、さつま揚げ
さいの食品	ごはん、じゃがいも、ごま油、さとう、ごま
みどりの食品	かもうり、にんじん、ごぼう、ねぎ、さやいんげん

9月の予定②

24日(火) 小池小なし・燕北中なし

25日(水) 燕中等2年生なし

26日(木) 燕東小5年生なし・燕西小5年生なし

27日(金) 小中川小なし・燕東小5年生なし

28日(土) 燕西小5年生なし

29日(日) 燕中なし・小池中なし

30日(月) 燕中なし・小池中なし

こころ

心がけよう!

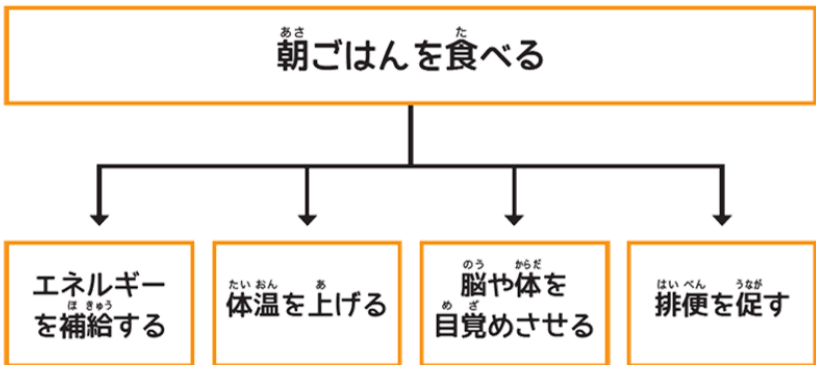
はやね 早寝

はやお 早起き

あさ 朝ごはん

わたしたちは、日中活動し、夜は眠るというリズムを持っています。体温の変化なども1日の中でリズムがあるため、生活リズムをととのえることが、毎日を元気に過ごす秘けつです。生活リズムをととのえるためには、早寝・早起き・朝ごはんを心がけて、規則正しい生活習慣を身につけることが大切です。

朝ごはんの大切な役割



朝ごはんは、1日の始まりのエネルギーや栄養素を補給する大切な役割があります。朝ごはんを食べることで、体温が上がり、脳や体が目覚めて活発に働くようになります。また、胃や腸を動かすことで排便を促し、便秘予防に役立ちます。わたしたちが午前中から元気に活動するためにも、毎日必ず朝ごはんを食べることが大切です。



一度乱れた生活リズムは、なかなか直りません。学校がある日も休みの日も、起きる時間や寝る時間をそろえましょう。

手軽に用意するポイント

○前の日の残り物を活用する

前の日の夕食の残り物を温め直したり、野菜や卵などを追加したりして活用します。また、夜のうちに炊きおいて、翌朝に温めるだけにしておくのもよいでしょう。

○冷凍食品や加工食品などを活用する

チャーハンなどの冷凍食品や冷凍のカット野菜、納豆やハム、チーズ、つくだ煮などのすぐに食べられる加工食品などがあると、便利です。

○一皿料理にする

ワンプレートやどんぶりなど、一皿に盛りつけて、まとめて食べられるメニューにすると、調理や片づけの手間が減って時間の節約につながります。

○洗いを減らす

包丁やまな板、鍋などを使わず、食材を手でちぎったりキッチンばさみで切ったり、耐熱皿などに入れて電子レンジで加熱したりすると、洗いの量が減らせます。

①

②

③

④



無理のない範囲で続けていき、「朝ごはんを食べること」を習慣づけることが大切です。