

2026年



6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・・・よく噛んで食べよう

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
	1日	2日	3日	4日	5日
エネルギー	小 567 kcal 中 690 kcal	小 648 kcal 中 783 kcal	小 593 kcal 中 751 kcal	小 592 kcal 中 719 kcal	小 720 kcal 中 888 kcal
食塩相当量	2 g 2.3 g	2.4 g 2.6 g	2.1 g 2.9 g	2.1 g 2.4 g	2.3 g 2.7 g
献立と配膳の図	パンサンスー、肉だんご(2つ)、ごはん、中華コーンスープ	じゃこ入り鶏肉のおひたし、カレー揚げ、ごはん、かきたま汁	(中学のみ)小魚いもけんび、メバルのアーモンド和え、塩焼き、ごはん、厚揚げのオイスター煮	切り干しナムル、かみかみ舟、の貝、ごはん、豆腐のみそ汁	冷しゃぶサラダ、大豆と小魚のこまがらめ、ソフトめん、豆乳キムチ汁
あかの食品	牛乳、焼きふた、肉だんご、ハム	牛乳、たまご、とうふ、とり肉、ちりめんじゃこ	牛乳、厚揚げ、ふた肉、メバル、かたくちいわし	牛乳、とうふ、わかめ、大豆ペースト、みそ、ふた肉	牛乳、ふた肉、油揚げ、みそ、豆乳、大豆、ちりめんじゃこ
きいろの食品	ごはん、ごま油、でんぷん、マロニー、さとう	ごはん、でんぷん、大豆油、さとう、ごま油、米粉	ごはん、米油、さとう、アーモンド、さつまいも	ごはん、じゃがいも、米油、さとう、ごま油、ごま、でんぷん	ソフトめん、でんぷん、大豆油、さとう、ごま、米油
みどりの食品	にんじん、たけのこ、コーン、しいたけ、チンゲンサイ、ねぎ、きゅうり、キャベツ、もやし	こまつな、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、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、ほうれんそう、もやし	えのきたけ、ねぎ、ごぼう、にんじん、さやいんげん、きくらげ、たけのこ、切り干しだいこん、こまつな、もやし	キムチ、にんじん、えのきたけ、ねぎ、らもやし、キャベツ、きゅうり、レモン
	8日	9日	10日	11日	12日
エネルギー	小 620 kcal 中 743 kcal	小 594 kcal 中 716 kcal	小 606 kcal 中 746 kcal	小 623 kcal 中 765 kcal	小 659 kcal 中 804 kcal
食塩相当量	1.8 g 2.3 g	1.9 g 2.3 g	3 g 3.8 g	2 g 2.3 g	2 g 2.2 g
献立と配膳の図	ヨーグルト、ごま和え、あじの照焼き、ごはん、沢煮焼	きゅうりのピリ辛和え、焼肉風炒め、ごはん、車麩のみそ汁	チーズ入り大豆サラダ、ハンバーグ、オニオンソース、丸パン、ABCスープ	ゴマネーズ和え、いわしの梅煮、※子持ちの場合あり、ごはん、呉汁	つばめトマト、レバーと高野豆腐のカレー風味、中華丼(夢ごはん)
あかの食品	牛乳、ふた肉、かまぼこ、あじの照焼き、ヨーグルト	牛乳、とり肉、みそ、ふた肉	牛乳、レバー入りウインナー、わかめ、ハンバーグ、大豆、ツナ、チーズ	牛乳、とり肉、大豆ペースト、みそ、いわしの梅煮	牛乳、ふた肉、なると、高野豆腐、豚レバー
きいろの食品	ごはん、はるさめ、ごま油、さとう、ごま	ごはん、車、じゃがいも、米油、さとう、でんぷん、ごま油、ラー油	丸パン、マカロニ、さとう、でんぷん、米油	ごはん、じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ、ごま	麦ごはん、米油、でんぷん、ごま油、大豆油、さとう
みどりの食品	ごぼう、えのきたけ、にんじん、たけのこ、みずな、ほうれんそう、もやし	にんじん、ねぎ、えのきたけ、こまつな、たまねぎ、ピーマン、りんご、きゅうり	たまねぎ、にんじん、エリンギ、セロリ、キャベツ、きゅうり	だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ、こまつな、キャベツ、コーン	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、しいたけ、きくらげ、えだまめ、トマト



6月4日から10日まで「歯と口の健康週間」 よくかむと良いことたくさん



6月の予定①

- 3日(水)～4日(木) 小池小5年生・大関小5年生なし
- 5日(金) 大関小3年生なし
- 10日(水)～11日(木) 燕北小6年生なし
- 11日(木)～12日(金) 燕東小6年生なし
- 12日(金) 燕中・小池中なし

よくかむと脳のなか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。	
よくかむとだ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。	

歯と口の健康を守るためにできることは？

歯は食べ物をしっかりかむためにとても大切です。健康な歯を保つと、年をとってからもおいしく楽しく食事ができます。また、歯と口の健康を守ることは、心身の健康を守ることにもつながります。自分でできることを考えてみましょう。

ゆっくり食べる

かむ回数を増やすために、ゆっくり味わって食べましょう。



よい姿勢で食べる

よい姿勢は、口呼吸を防ぐため、口の健康につながります。



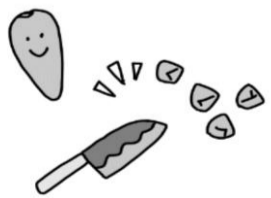
歯みがきをする

食後にしっかり歯みがきをしてむし歯の原因を取り除きましょう。



根菜やナッツ、イカやタコなどを取り入れてみましょう。

かみ応えのある食材を選ぶ



食材を大きめに切ることでかみ応えが増します。

食材を大きく切る

今月の注目食材
つばめトマト
TSUBAME TOMATO

燕市の特産品である、「つばめトマト」の本格的な出荷シーズンを迎えました。品種は「桃太郎」。甘みと程よい酸味、しっかりとした果肉が特徴です。
6月12日の給食に登場します!



自分の歯と口を大切にしてくださいね

※窒息を防ぐため、一気に口の中に入れていないことや、弾力のある丸い形の食べ物は特によくかむことなど、ご家庭での声かけをお願いいたします。

2026年



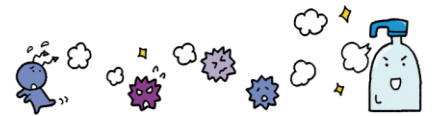
6月 給食・食育だより②

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
	15日	16日	17日	18日	19日
エネルギー	小 638 kcal 中 771 kcal	小 582 kcal 中 704 kcal	小 683 kcal 中 824 kcal	小 620 kcal 中 788 kcal	小 674 kcal 中 834 kcal
食塩相当量	小 2.2 g 中 2.7 g	小 1.9 g 中 2.4 g	小 2.1 g 中 2.6 g	小 2.4 g 中 2.9 g	小 2.2 g 中 2.7 g
献立と配膳の図	ブロッコリーのキャベツ 和風サラダ メンチカツ わかめごはん 玉ねぎのみそ汁	中華和え 厚揚げのケチャップあえ ごはん 春雨スープ	アップルシャーベットの納豆の五菜和え 子持ちししゃもフライ ごはん キム肉じゃが	SDGs 卵の花炒り さばの塩こうじ焼き ごはん 鶏ごぼ汁	ひじきサラダ きょうざ(2つ) 中華めん みそラーメンスープ
あかの食品	牛乳 厚揚げ みそ パーコン のり わかめ キャベツメンチカツ	牛乳 わかめ とうふ 焼きふた 厚揚げ ハム	牛乳 ふた肉 子持ちししゃもフライ 納豆 ひじき	牛乳 とり肉 とうふ さばの塩こうじ焼き おから さつま揚げ かつお節 豆乳	牛乳 ふた肉 なたと みそ きょうざ ひじき ツナ
さいの食品	ごはん 大豆油 ごま油	ごはん はるさめ 米油 さとう でんぷん ごま ごま油 ラー油	ごはん じゃがいも さとう 米油 大豆油 ごま油	ごはん 米油 さとう	中華めん ごま油 さとう 米油
みどりの食品	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ ブロッコリー キャベツ	えのきたけ にんじん たけのこ ねぎ たまねぎ こねぎ キャベツ もやし きゅうり	にんじん たまねぎ キムチ さやいんげん ごまつな たくあん アップルシャーベットの ごまつな	にんじん だいこん ごぼう ししいたけ ごまつな たまねぎ ねぎ えだまめ	にんじん もやし ごまつな ねぎ メンマ コーン きゅうり キャベツ
	22日	23日 減塩愛ティア献立	24日	25日	26日
エネルギー	小 612 kcal 中 741 kcal	小 640 kcal 中 776 kcal	小 646 kcal 中 783 kcal	小 576 kcal 中 700 kcal	小 692 kcal 中 842 kcal
食塩相当量	小 2.1 g 中 2.4 g	小 2 g 中 2.2 g	小 2.4 g 中 2.8 g	小 2.2 g 中 2.5 g	小 2.5 g 中 2.8 g
献立と配膳の図	おかか和え 豚肉のしょうが炒め ごはん えび・あさり入り 太平燕	切り干大根の白身魚のさっぱり和え 梅ヶ丘の梅ヶ丘ソース ごはん たらこ汁	いちごジャムのスズキーニのペペロンソテー 照焼きチキン コッパン ブロッコリーの豆乳スープ	塩昆布和え たらと大豆のレモンあえ ごはん もすくのみそ汁	メロン しょうゆフレンチ ポークカレーライス(麦ごはん)
あかの食品	牛乳 ふた肉 えび あさり なたと かつお節	牛乳 ふた肉 とうふ 大豆ペースト みそ ホホキ	牛乳 レバー入りウインナー レンズ豆 豆乳 照焼きチキン パーコン	牛乳 もすく 油揚げ とうふ みそ たら 大豆 塩昆布	牛乳 ふた肉 青大豆 豆乳 ハム
さいの食品	ごはん はるさめ 米油 でんぷん さとう	ごはん じゃがいも 大豆油 ごま油 さとう でんぷん ごま	コッパン 米油 じゃがいも ルウ オリーブ油 米粉 いちごジャム	ごはん じゃがいも でんぷん 大豆油 さとう	麦ごはん じゃがいも ルウ 米油 オリーブ油
みどりの食品	はくさい たまねぎ にんじん チンゲンサイ たけのこ きくらげ ごまつな もやし	だいこん にんじん ごぼう たらこ ねぎ うめ 切り干だいこん きゅうり ほうれんそう	たまねぎ にんじん しめじ ブロッコリー スズキーニ コーン	にんじん ねぎ えのきたけ レモン キャベツ きゅうり	たまねぎ にんじん りんご トマト ほうれんそう もやし コーン メロン
	29日	30日	つぼめの給食 インスタグラム TSUBAME.KYUSHOKU		
エネルギー	小 600 kcal 中 748 kcal	小 638 kcal 中 766 kcal			
食塩相当量	小 2.2 g 中 3.2 g	小 2 g 中 2.4 g			
献立と配膳の図	茎わかめのきんぴら ちくわ天甘辛だれ(小1本・中2本) ごはん みそワンタンスープ	さくらんぼゼリー なめたけ和え しらすとのり ふりかけ ごはん 高野豆腐のたまごじ	6月の予定② 15日(月) 燕中等なし 16日(火) 小池小なし 16日(火)~17日(水) 大関小6年生なし 18日(木)~19日(金) 燕西小6年生・小池小6年生なし 19日(金)~22日(月) 小中川小5年生なし 25日(木) 燕南小6年生・燕中等3年生なし		
あかの食品	牛乳 ふた肉 みそ ちくわ 茎わかめ	牛乳 高野豆腐 ふた肉 たまご しらす かつお節 のり	熱や力のもとになる炭水化物や脂質を多く含む食品		
さいの食品	ごはん ワンタン 米油 ごま油 でんぷん めんぷら粉 大豆油 さとう	ごはん じゃがいも 米油 さとう ごま油 ごま ゼリー	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	キャベツ にんじん ねぎ ししいたけ きくらげ メンマ ごぼう さやいんげん	たまねぎ にんじん ししいたけ えだまめ ごまつな キャベツ もやし なめたけ	体の調子を整えるビタミンやミネラルを多く含む食品		

食中毒に注意！予防のために「つけない」ことを意識しよう。

食中毒を予防するための三原則は「つけない」「増やさない」「やっつける」です。しかし、中にはほんの少しの数でも食中毒を起こすウイルスもあるため、「つけない」ことがとても大切です。



菌を「つけない」ために石けんを使って手を洗おう
洗い残しの多い部分に気を付けよう!!

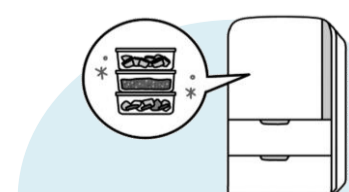
洗い残しの多い部分



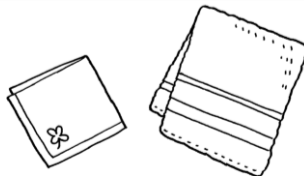
手洗いは、食中毒予防の基本です。調理前、食事の前後など、石けんを使って、手のひら、手の甲、指先と爪の間、指の間、親指、手首を順に洗う習慣を身につけましょう。手洗いの後は、清潔なタオルやハンカチでふくこともポイントです。



菌を「やっつける」ために十分に加熱しよう
中心まで火を通そう!!



菌を「増やさない」ために冷蔵庫にしまって温度を下げよう
できるだけ早く食べ切ろう!!



タオルの共用や貸し借りも避けましょう

出典：家庭とつながる！新食育ブック ©少年写真新聞社

衛生管理のプロ

今日の日 衛生管理のプロを呼んで

清潔な身支度

手洗いの徹底

調理員!!