

2026年

4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・・・給食紹介、減塩

曜日	月	火	水	木	金
		7日	8日	9日	10日
エネルギー		小 597 kcal 中 718 kcal	小 594 kcal 中 738 kcal	小 684 kcal 中 832 kcal	小 616 kcal 中 747 kcal
食塩相当量		小 2.2 g 中 2.7 g	小 1.8 g 中 2.4 g	小 2.5 g 中 2.9 g	小 1.9 g 中 2.6 g
献立と配膳の図	<p>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。</p> <p>つばめの給食 <i>インスタグラム</i></p>  <p>TSUBAME_KYUSHOKU</p> <p>燕市の給食を 毎日紹介しています!</p>	<p>プロッコリーの サラダ</p> <p>花しゅうまい</p> <p>桜咲け! 燕の 混ぜこみごはん</p> <p>キャベツスープ</p>	<p>(中学のみ) ミニフック</p> <p>塩昆布和え</p> <p>チツヤ和え</p> <p>ごはん</p> <p>厚揚げのみそ汁</p>	<p>白いんげんの ポテトサラダ</p> <p>いわしの オレンジ煮</p> <p>肉すい</p> <p>ごはん</p>	<p>わかめサラダ</p> <p>レバーとホトの ケチャップ和え</p> <p>ごはん</p> <p>みそワントン スープ</p>
あかの食品		牛乳 レバー入りウインナー ぶた肉 ハム	牛乳 生揚げ わかめ 大豆ペースト みそ ぶた肉 塩ふき昆布 かたくちいわし	牛乳 牛肉 ぶた肉 とうふ 白いんげん豆 ハム	牛乳 ぶた肉 みそ ぶたレバー わかめ ツナ
さいの食品		ごはん マカロニ さとう ごま油 でんぷん しゅうまいの皮 米油	ごはん 米油 さとう ごま油 でんぷん	ごはん さとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	ごはん ワントン 米油 ごま油 じゃがいも 大豆油 さとう
みどりの食品		えだまめ キャベツ きぬさや マッシュルーム だけのこ しいたけ プロッコリー	だいこん えのきたけ にんじん ねぎ だけのこ しいたけ キャベツ きゅうり	たまねぎ 葉ねぎ きゅうり にんじん コーン	はくさい にんじん ねぎ いら しいたけ メンマ トマト レモン もやし きゅうり
	13日	14日	15日	16日	17日
エネルギー	小 586 kcal 中 723 kcal	小 609 kcal 中 753 kcal	小 680 kcal 中 815 kcal	小 619 kcal 中 747 kcal	小 648 kcal 中 802 kcal
食塩相当量	小 2.2 g 中 2.6 g	小 1.6 g 中 1.9 g	小 2 g 中 2.6 g	小 2 g 中 2.3 g	小 2 g 中 2.4 g
献立と配膳の図	<p>しょうゆ</p> <p>フレンチ</p> <p>タレカツ</p> <p>ごはん</p> <p>もずくのみそ汁</p>	<p>とう菜の マヨ和え</p> <p>さわらの 西京焼き</p> <p>ごはん</p> <p>新じゃがの そぼろ煮</p>	<p>かんきつ果物 (デコボン)</p> <p>福神和え</p> <p>ポークカレーライス (ごはん)</p>	<p>春色サラダ</p> <p>鶏肉の 薬味ソース</p> <p>ごはん</p> <p>じゃがいもの みそ汁</p>	<p>いちごゼリー</p> <p>のり酢和え</p> <p>ハンバーグ 照焼きソース</p> <p>ごはん</p> <p>春キャベツ入り 豚汁</p>
あかの食品	牛乳 もずく 油揚げ とうふ みそ ぶたヒレカツ 青のり	牛乳 ぶた肉 大豆ミート さわらの西京焼き	牛乳 ぶた肉 青大豆 豆乳	牛乳 わかめ 大豆ペースト みそ とう肉 ハム	牛乳 ぶた肉 とうふ みそ ハンバーグ のり
さいの食品	ごはん じゃがいも 大豆油 さとう 米油	ごはん じゃがいも さとう 米油 でんぷん ノンエッグマヨネーズ	ごはん じゃがいも ルウ 米油 ごま油	ごはん じゃがいも さとう ごま油 でんぷん ノンエッグマヨネーズ	ごはん じゃがいも さとう でんぷん いちごゼリー
みどりの食品	にんじん ねぎ えのきたけ ほうれんそう もやし コーン	たまねぎ にんじん だけのこ しいたけ えだまめ とう菜 キャベツ きゅうり コーン	たまねぎ にんじん りんご トマト キャベツ きゅうり 福神漬	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ キャベツ とう菜 きゅうり コーン うめ	キャベツ にんじん ごぼう ねぎ たまねぎ ほうれんそう もやし

給食が始まります



子どもたちの健やかな成長と健康を願い、安全でおいしい給食を届けることに努めていきます。毎月の給食だよりでは給食の話題や食に関する情報をお知らせします。また、インスタグラムで、その日の給食の写真をみる事ができます。お子さんと一緒にご覧いただき、ご家庭でも食についての話題にしてみてください。

ごはん

つばめ 燕市産の「こしいびき」を給食センターの炊飯室で炊き上げ、保温食缶に入れてお届けします。



～4月の予定①～

小学校1年生の
牛乳は、4月のみ
100ccが届けます。



- 7日(火) 燕中等 給食開始
- 9日(木) 燕東小(1年生除く)、燕西小(1年生除く)、燕南小、小池小(1年生除く)、大関小(1年生除く)、小中川小(1年生除く)、燕中、小池中、給食開始
- 10日(金) 燕東小1年生、燕北小給食開始
- 13日(月) 小池小1年生、大関小1年生、小中川小1年生、燕北中給食開始
- 15日(水) 燕西小1年生給食開始

パン・めん

パンやめんは、それぞれ月に1～2回程度登場します。

おかず

おかずは、一汁二菜を基本としています。地元生産者さんの新鮮な野菜をたくさん取り入れています。

牛乳

ほぼ毎日1本(200cc)つきます。1日に必要なカルシウム量の4分の1をとることができます。

よくかんで 食べよう



給食にはいろいろな食べ物ができます。よく見て、よくかんで、味わっていたきましょう。ひと口に詰め込みすぎず、落ち着いて食事をしましょう。



減塩愛ディア献立について

燕市では、今年度も食育の日に『減塩愛ディア献立』を実施し、減塩の大切さや、おいしく減塩できる調理の工夫などを伝えていきます。引き続き、ご注目ください!

燕市東部学校給食センターは、稼働9年目を迎えました。このセンターは燕市の管理のもと、県の栄養教諭2名と味彩燕の栄養士・調理員約30名が力を合わせて、11の小中学校約3,100人分の給食を調理し、配送員が3台の配送車で運んでいます。



2026年

4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



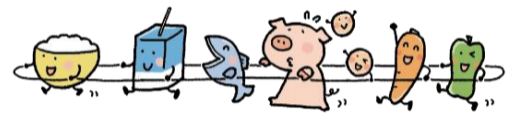
今月のテーマ②・・・給食の身支度・きまり、食事摂取基準

曜日	月	火	水	木	金
	20日	21日	22日	23日	24日
エネルギー	小 607 kcal 中 738 kcal	小 670 kcal 中 808 kcal	小 709 kcal 中 852 kcal	小 585 kcal 中 692 kcal	小 724 kcal 中 893 kcal
食塩相当量	小 2.1 g 中 2.5 g	小 1.9 g 中 2.3 g	小 2.3 g 中 2.6 g	小 2 g 中 2.3 g	小 2.5 g 中 3.1 g
献立と配膳の図	おからポテトサラダ、厚焼きたまごのひき肉あんかけ、ごはん、鶏ごぼうみそ汁	きゃべつの鶏肉のうまみサラダ、レモンあえ、ごはん、わらびのみそ汁	ヨーグルト、鶏肉ときゅうりのごま和え、ゆば入り五目料(麦ごはん)	じゃこ入りおひたし、絹揚げの肉みそかけ、ごはん、あさりのみそ汁	かんきつ果物(清見オレンジ)、ア-モンド入りコロコロサラダ、ソフトめん、大豆入りミートソース
あかの食品	牛乳、とり肉、とうふ、みそ、厚焼きたまご、ふた肉、おから、ツナ	牛乳、とうふ、油揚げ、みそ、とり肉、のり、かつお節	牛乳、ふた肉、ゆば、かまぼこ、とり肉、ヨーグルト	牛乳、とうふ、あさり、みそ、生揚げ、ふた肉、ちりめんじゃこ	牛乳、ふた肉、大豆ミート、ベーコン、大豆、ハム
きいろの食品	ごはん、でんぷん、じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ	ごはん、じゃがいも、でんぷん、大豆油、さとう	麦ごはん、でんぷん、ごま、さとう、ごま油	ごはん、さとう、でんぷん	ソフトめん、米油、ルウ、アーモンド、さとう
みどりの食品	にんじん、だいこん、ごぼう、しいたけ、こまつな、キャベツ、きゅうり	わらび、えのきたけ、にんじん、ねぎ、レモン、キャベツ、こまつな、きゅうり、パセリ	まいたけ、えのきたけ、にんじん、はくさい、だけのこ、チンゲンサイ、しいたけ、きゅうり、キャベツ	こまつな、ねぎ、にんじん、だいこん、えのきたけ、もやし、ほうれんそう	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、セロリ、トマト、パセリ、きゅうり、コーン、えだまめ、清見オレンジ
	27日	28日	29日	30日	<p>～4月の予定②～</p> <p>20日(月) 燕中・燕中等 給食なし</p> <p>23日(木) 燕中等 1年生なし</p>
エネルギー	小 641 kcal 中 778 kcal	小 657 kcal 中 787 kcal		小 647 kcal 中 795 kcal	
食塩相当量	小 2 g 中 2.4 g	小 1.9 g 中 2.4 g		小 1.7 g 中 2.3 g	
献立と配膳の図	きりぼしだいこん切干大根、たらと大豆のサラダ、チリソース、ごはん、ふわふわたまごスープ	アップルゼリー、春雨スープ、ピビンバ(ごはん・肉炒め・ナムル)	しょうわ 昭和の日	磯香和え、さばのごまだれ、ごはん、わかぢける若竹汁	
あかの食品	牛乳、ふた肉、とうふ、たまご、たら、大豆、ハム	牛乳、わかめ、とうふ、焼きふた、ふた肉		牛乳、わかめ、とうふ、なると、さば、のり	
きいろの食品	ごはん、ごま油、でんぷん、大豆油、さとう、米油	ごはん、はるさめ、ごま、さとう、米油、ごま油、アップルゼリー		ごはん、大豆油、ごま、さとう、でんぷん	
みどりの食品	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	えのきたけ、にんじん、ねぎ、せんまい、しいたけ、たけのこ、もやし、こまつな、切干だいこん		たけのこ、にんじん、こまつな、もやし	

給食のきまり



給食当番は、みなさんが楽しみにしている給食を、安全で衛生的に準備をして配膳する大切な役割があります。身支度や手洗いをしっかりと行い、協力し合って思いやりや責任をもった活動ができるようにしましょう。



給食当番は身支度も大切な仕事です

★つめは短く切りましょう

★石けんでしっかり手洗いをしましょう

★マスクをきちんとつけましょう



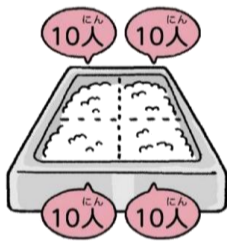
★ぼうしは髪の毛が出ないようにかぶりましょう

白衣や帽子の洗濯をいつもありがとうございます



給食の盛りつけポイント

汁物は、汁の美が多かったり少なかったりしないように、底までよくかき混ぜます。ごはんは40人の場合、全体を4等分した量から10人分を配るようになるなどの目安をつけると、配膳しやすくなります。



安全にすばやく! 給食の準備をするコツ

給食当番はしゃべらずにすばやく身支度をしよう

衛生面に気を付けて1人分の適量を盛りつけよう

当番以外の人は配膳が済んだら座って待とう



心を込めて給食の片づけ

感謝の気持ちをもっていねいに片づけをしよう

食べ残しは決まりを守って食缶に戻そう



食器に食べ物がついていないかを確認しよう



配膳台をきれいにしよう



給食の栄養価

文部科学省が示した学校給食摂取基準をもとに、燕市の児童生徒の状況を踏まえた、燕市独自の摂取基準を設定しています。実際の栄養価は、メニューによりばらつきがあります。過不足の栄養素は、1か月を平均して、できる限り摂取基準に近づけるよう管理しています。

栄養素等	小学校 摂取基準	中学校 摂取基準
エネルギー (kcal)	640	820
たんぱく質 (g)	20.8-32.0	26.7-41.0
脂質 (g)	14.2-21.3	18.2-27.3
食塩相当量 (g)	2.0未満	2.5未満
カルシウム (mg)	350	450
マグネシウム (mg)	60	120
鉄 (mg)	3.0	4.5
亜鉛 (mg)	2.0	3.0
ビタミンA (μgRE)	206	300
ビタミンB1 (mg)	0.4	0.5
ビタミンB2 (mg)	0.5	0.6
ビタミンC (mg)	25	35
食物繊維 (g)	4.6	7.0