

2025年
4月

ご入学・ご進級
おめでとう
ございます

給食・食育だより①

燕市西部学校給食センター
TEL 0256 (77) 8844
FAX 0256 (77) 8845

今月のテーマ①・・・給食紹介、学校給食の食事摂取基準、減塩

小学校・中学校と中学生の
一食あたりの上：エネルギー量、下：食塩相当量を
それぞれkcal、gで表示しています。

曜日	月	火	水	木	金
	7日	8日	9日	10日	11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 豚肉 肉団子 ハム	牛乳 わかめ 豆腐 焼き豚 ホキ ハム	牛乳 ツナ わかめ 油揚げ 豆腐 みそ 鶏肉	牛乳 豚肉 かまぼこ なんと ハム
きいろの食品		ごはん じゃがいも 砂糖 米油 でんぷん ノンエッグマヨネーズ	ごはん マロニー 大豆油 砂糖 ごま油 でんぷん	ごはん でんぷん 米粉 大豆油 ごま油 砂糖	ごはん 米油 でんぷん ごま油 マカロニ ノンエッグマヨネーズ
みどりの食品		玉ねぎ にんじん だけのこ しいたけ えだまめ キャベツ とう菜 きゅうり コーン	えのきたけ にんじん 長ねぎ キャベツ きゅうり しょうが	玉ねぎ にんじん 長ねぎ しめじ 小松菜 ほうれん草 もやし にんにく	にんじん 玉ねぎ 白菜 だけのこ 小松菜 にんにく しょうが しいたけ キクラゲ キャベツ きゅうり コーン デコボン
	14日 入学進級お祝い献立	15日	16日 減塩愛ディア献立	17日	18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 豚肉 豆乳	牛乳 鶏肉 豚肉 レバー入りウィンナー ツナ	牛乳 厚揚げ 鶏肉 大豆ペースト みそ さわらの照焼き 昆布 油揚げ 打豆	牛乳 レバー入りウィンナー ハンバーグ	牛乳 豆腐 焼き豚 春巻き ちりめんじゃこ
きいろの食品	ごはん じゃがいも 米油 ごま油 ルウ 小学校・ゼリー 中学校・クレープ	麦ごはん 砂糖 ごま油 じゃがいも 米油	ごはん じゃがいも 砂糖 米油	ごはん マカロニ 米油 砂糖 でんぷん ノンエッグマヨネーズ	ごはん 米油 でんぷん 大豆油 ごま油 砂糖
みどりの食品	玉ねぎ にんじん にんにく しょうが りんご トマト キャベツ 福神漬け きゅうり	大根 にんじん まいたけ しいたけ 小松菜 切干大根 玉ねぎ 野沢菜漬 にんにく しょうが パセリ	キャベツ にんじん 小松菜 長ねぎ	にんじん 玉ねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり コーン レモン	広島菜 白菜 チンゲン菜 にんじん 長ねぎ えのきたけ しょうが 小松菜 もやし



燕市西部学校給食センターから

安全・安心でおいしい給食を届けます

燕市西部学校給食センターは、稼働して11年目を迎えます。
施設管理は燕市、給食管理は新潟県の栄養教諭が行っており、
調理・配送については株式会社メフスに委託しています。
今年度は、栄養教諭2名、調理員32名、配送員8名で力を
合わせ、吉田・分水地区の小中学校9校、約2700食の給食を
お届けしていきます。今年度もよろしくお願いします。



燕市の学校給食を紹介します！

旬
給食でも季節や行事を
楽しめるように、特別献立
をお届けしたり、旬の食材を
たくさん取り入れたりします。
燕市内の生産者さんが作る
新鮮な野菜など、地元の食材
をたくさん取り入れます。



牛乳
ほぼ毎日1本(200cc)つきます。
1日に必要なカルシウムの約4分
の1をとることができます。
カルシウムは不足しがちな栄養素
です。ぜひおうちでも、小魚や
乳製品を取り入れてみましょう♪

燕市の学校給食は、週4回ごはんです！

ごはん
燕市産の「こしいぶき」を給食センター
の炊飯室で炊き、保温食缶に入れて学校に
届けます。



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。



調理員のみなさま



分水・吉田の生産者のみなさま

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、Instagramで、その
日の給食の写真を観ることができます。お子さんと一緒にご覧い
だき、ご家庭でも食について話題にしてみてください。

イラスト出典：給食＆食育だよりセレクトブック 少年写真新聞社

今月の予定(仮)

給食開始日
8日(火) 吉田小2～6年、分水中2・3年
9日(水) 粟生津小2～6年、吉田北小2～6年、
分水北小2～6年、分水中1年
10日(木) 吉田南小2～6年、島上小2～6年、分水小2～6年
11日(金) 粟生津小1年、吉田北小1年、分水北小1年、吉田中
14日(月) 吉田小1年、吉田南小1年、島上小1年、分水小1年

小学1年生は
4月だけ100ccの
牛乳がつきます。



減塩・愛ディア献立に注目！

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！

1年間よろしく
お願いします！



つばねの給食

2025年
4月



給食・食育だより②

燕市西部学校給食センター
TEL 0256 (77) 8844
FAX 0256 (77) 8845

今月のテーマ②・・・給食の身支度・きまり

小学校中学年と中学生の
一食あたりの上：エネルギー量、下：食塩相当量を
それぞれkcal、gで表示しています。

曜日	月				火				水				木				金							
	21 日				22 日				23 日				24 日				25 日							
エネルギー	小	582	kcal	中	755	kcal	小	625	kcal	中	735	kcal	小	632	kcal	中	791	kcal	小	667	kcal	中	819	kcal
食塩相当量		1.8	g		2.3	g		1.9	g		2.2	g		2.1	g		2.6	g		2.3	g		2.6	g
献立と配膳の図																								
	あかの食品				あかの食品				あかの食品				あかの食品				あかの食品							
きいろの食品				きいろの食品				きいろの食品				きいろの食品				きいろの食品								
みどりの食品				みどりの食品				みどりの食品				みどりの食品				みどりの食品								
	28 日				29 日				30 日															
エネルギー	小	641	kcal	中	787	kcal		小	656	kcal	中	788									kcal			
食塩相当量		2.1	g		2.5	g			2.7	g		3.3									g			
献立と配膳の図																								
	あかの食品				あかの食品				あかの食品															
きいろの食品				きいろの食品				きいろの食品																
みどりの食品				みどりの食品				みどりの食品																

協力して準備や後片付けをしましょう

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。

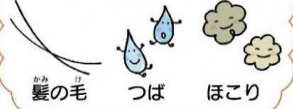
給食当番は身支度も大切な仕事です

★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

給食に入らないように
気をつけよう！



★ぼうしは髪の毛が
出ないように
かぶりましょう

★お願い
お子さんが白衣な
どを持ち帰った際に
洗濯をお願いします。

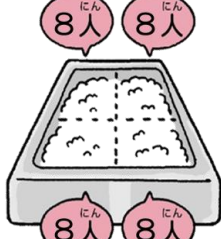
白衣や帽子の洗濯を
いつもありがとうございます



給食の盛り付けのポイント

汁物は、汁の具が多すぎたり少なすぎたりしないように、底までよくかき混ぜてから盛ります。ごはんは、32人分の場合、まず全体を4つに分け、そのうちの1つから8人分を盛るなどの目安をつけると、配膳しやすくなります。

ていねいに配膳しよう

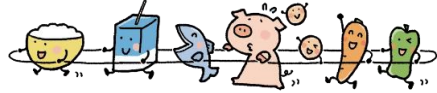


よくかきまぜよう

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考慮して、燕市独自の摂取基準を設定しています。

また、児童生徒の嗜好の偏りをなくすとともに、栄養素をバランスよく摂取できるよう、多様な食品を適切に組み合わせるための食品構成を設定しています。



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	825
たんぱく質(g)	20.8-32.0	26.8-41.3
脂質(g)	14.2-21.3	18.3-27.5
食塩相当量(g)	2.0	2.5
カルシウム(mg)	350	450
マグネシウム(mg)	59	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

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



衛生面に気をつけて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

感謝の気持ちを持って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

