

2025年
6月

きゅうしょく しょくいく 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・・・よくかんで食べよう

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
	2日	3日	4日	5日	6日
エネルギー	小 640 kcal 中 797 kcal	小 604 kcal 中 740 kcal	小 694 kcal 中 844 kcal	小 678 kcal 中 840 kcal	小 572 kcal 中 709 kcal
食塩相当量	小 2.3 g 中 2.8 g	小 2.2 g 中 2.6 g	小 2.0 g 中 2.7 g	小 2.1 g 中 2.6 g	小 2.4 g 中 3.0 g
献立と配膳の図					
あか食品	牛乳、鶏肉、豆腐、大豆ペースト、みそ、さばのみそ煮、星わかめ、さつま揚げ	牛乳、あさり、油揚げ、みそ、豚レハカツ、青のり、ハム	牛乳、豚肉、大豆、みそ、ツナ、のり	牛乳、豚肉、大豆、ミート、ベーコン、大豆、ツナ	牛乳、豚肉、豆腐、コーンしゅうまい、ベーコン、ちりめんじゃこ、ヨーグルト
きいろ食品	ごはん、じゃがいも、ごま油、さとう、ごま	麦ごはん、大豆油、さとう、米油	ごはん、じゃがいも、オリーブ油、さとう、でんぷん、大豆油、米油	ソフトめん、米油、ルウ	ごはん、さとう、ごま油、春雨、ラー油
みどり食品	にんじん、玉ねぎ、ごぼう、長ねぎ、さやいんげん	大根、長ねぎ、にんじん、大根、キャベツ、きゅうり、コーン、梅	にんじん、玉ねぎ、トマト、さやいんげん、ごぼう、ほうれん草、もやし	玉ねぎ、にんじん、マツタケ、にんにく、しょうが、セロリ、トマト、パセリ、小松菜、キャベツ、コーン、河内晩柑	白菜、キムチ、たくあん、チンゲン菜、にんじん、玉ねぎ、えのきたけ、きゅうり、しょうが
	9日	10日	11日	12日	13日
エネルギー	小 701 kcal 中 901 kcal	小 606 kcal 中 739 kcal	小 571 kcal 中 689 kcal	小 572 kcal 中 694 kcal	小 700 kcal 中 873 kcal
食塩相当量	小 2.2 g 中 2.6 g	小 1.8 g 中 2.1 g	小 2.1 g 中 2.7 g	小 1.7 g 中 2.1 g	小 2.8 g 中 3.9 g
献立と配膳の図					
あか食品	牛乳、豚肉、かまぼこ、豆乳、メバル、大豆、鶏肉、さつま揚げ	牛乳、鶏肉、豆腐、かつお、青のり、わかめ、ハム	牛乳、なると、豚肉、豚レバー	牛乳、鶏肉、厚揚げ、豚肉	牛乳、大豆、豚肉、ベーコン、ひよこ豆、レンズ豆、チーズ
きいろ食品	ごはん、米油、さとう、中学のみ笹だんご	ごはん、じゃがいも、でんぷん、大豆油、さとう、米油	彩りごはん、じゃがいも、でんぷん、大豆油、さとう、米油	ごはん、車山、米油、さとう、でんぷん	黒糖コッパン、じゃがいも、野菜コロッケ、赤いんげん豆、米油、さとう、大豆油、ルウ
みどり食品	にんじん、キャベツ、たけのこ、しいたけ、しょうが、もやし、ごぼう、さやいんげん	ほうれん草、にんじん、えのきたけ、キャベツ、もやし、コーン、しょうが	玉ねぎ、にんじん、キャベツ、たけのこ、青じそ、しょうが、きゅうり、青じそ	チンゲン菜、にんじん、えのきたけ、長ねぎ、玉ねぎ、にんにく、しょうが、小ねぎ、もやし、キャベツ、きゅうり、レモン	玉ねぎ、にんじん、トマト、ブロッコリー、きゅうり、グリーンピース、コーン

お口の中の
スーパーマン！

6月4日～10日まで「歯と口の健康週間」 よくかむほど出てくるだ液のはたらき

食べかすを落とす

消化を助ける

味を感じる

よくかむほど、だ液が出るんだ。
だ液は体によい働きがたくさんあるよ！

菌の増殖を抑える

菌の表面を修復する

よくかむことで、だ液腺という場所から、だ液が出てきます。かみながら、こめかみ(耳の前のあたり)をさわってみましょう。

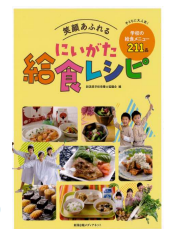
今月の予定①

3日(火) 吉田小2年なし
吉田南小3・4年なし
4日(水)～5日(木) 粟生津小6年なし
9日(月) 分水北小、島上小なし
9日(月)～10日(火) 分水小6年なし
10日(火)～11日(水) 吉田北小6年なし
12日(木)～13日(金) 吉田小6年なし

「笑顔あふれる にいがた給食レシピ」

にいがた県内の学校給食で実際に提供されている
献立の中から、子どもたちに大人気のレシピを
栄養教諭等が選び、レシピ本にまとめました。
県内の各書店で好評発売中です！

今月の献立の中で下線が引いてあるメニューは、「笑顔あふれる にいがた給食レシピ」に掲載されている料理です。



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み、味わう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繋がります。自分でできることを考えてみましょう。

ゆっくり食べる

ゆっくり食べる
と、かむ回数が
増え、よくかむ
ことができます。



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。



かみ応えのある 食材を選ぶ

根菜やナッツ、
イカやタコなど
を取り入れて
みましょう。※窒息を防ぐため、一気に口の中に入れないことや、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します。



食材を大きく切る

食材を大きめ
に切ることで
かみ応えが
増えます。



自分の歯と口を
大切にしていね

11日(水) アルビレックス新潟 応援給食

フィールドの青々とした
芝生をイメージ

きゅうりの青じそ和え

チームカラーのひとつ
オレンジ色の酢豚

にいがた県産野菜たっぷりのスープ。
ハート形のなるとも注目！

アイシテルニイカススープ

彩りごはん

応援するサポーターで満席の
スタジアムを表現

デンカビックスワンスタジアムでオレンジ色のユニフォームを着た
躍動する選手と応援するサポーターをイメージした献立です。

2025年
6月

きゅうしょく しょういく
給食・食育だよ！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・・・食中毒予防・手洗い

小・中学校と中学生の
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
	16日	17日	18日	19日	20日
エネルギー	小 608 kcal 中 754 kcal	小 639 kcal 中 785 kcal	小 609 kcal 中 740 kcal	小 652 kcal 中 801 kcal	小 598 kcal 中 682 kcal
食塩相当量	小 1.6 g 中 2.1 g	小 2.0 g 中 2.4 g	小 1.9 g 中 2.1 g	小 2.7 g 中 3.0 g	小 1.7 g 中 2.1 g
献立と配膳の図	ひじきのサラダ あじの照焼き ごはん とうとう なす入り豚汁	うまキャベツ さばのピリ辛竜田揚げ ごはん じゃこわかめ ふりかけ 玉ねぎのみそ汁	切干大根のキムチ炒め 厚焼きたまご ごはん 厚揚げの オイスター煮	寒天サラダ みそパオズ 2つ 中華めん えび入り 五目旨煮スープ	つばめトマト かみかみ豚肉炒め ごはん ワンタンスープ
あか食品	牛乳 豚肉 豆腐 みそ あじの照焼き ひじき ハム	牛乳 油揚げ 豆腐 みそ ちりめんじゃこ さばのピリ辛竜田揚げ 塩昆布 かつお節 ちりめんじゃこ わかめ	牛乳 厚揚げ 豚肉 厚焼きたまご	牛乳 豚肉 えび みそパオズ 寒わかめ サラダチキン	牛乳 豚肉 なたと みそ
さいの食品	ごはん じゃがいも さとう 米油	ごはん 大豆油 ごま油 さとう	ごはん 米油 さとう ごま油	中華めん 米油 でんぷん ごま油 さとう	ごはん ワンタン 米油 さとう ごま油
みどりの食品	なす 大根 にんじん ごぼう 長ねぎ キャベツ きゅうり コーン	玉ねぎ にんじん 長ねぎ しめじ 小松菜 キャベツ きゅうり	大根 にんじん 玉ねぎ チンゲン菜 まいたけ キクラゲ にんにく しょうが 切干大根 にら 白菜キムチ	にんにく にんじん もやし チンゲン菜 キクラゲ 長ねぎ しょうが キャベツ きゅうり	にんじん チンゲン菜 もやし 長ねぎ メンマ ごぼう さやいんげん キクラゲ だけにと トマト
	23日	24日	25日	26日	27日
エネルギー	小 605 kcal 中 747 kcal	小 622 kcal 中 762 kcal	小 644 kcal 中 799 kcal	小 639 kcal 中 771 kcal	小 696 kcal 中 852 kcal
食塩相当量	小 2.0 g 中 2.3 g	小 2.0 g 中 2.4 g	小 1.7 g 中 2.0 g	小 1.8 g 中 2.3 g	小 2.8 g 中 3.4 g
献立と配膳の図	ジョアブレン ごま和え 鶏肉のレモンあえ ごはん めかぶの みそ汁	ハニガ タルタルソース カレーせんびら 白身魚フライ ごはん ほうれん草の みそ汁	さくらんぼゼリー ゆばのごまヨササラダ 鮭の西京焼き ごはん すまし汁	あじさいカクテルフルーツ 焼肉丼の具 麦ごはん たまご入り 中華スープ	ブルーベリージャム X'マキのA'ロザリー 鶏肉のカレー焼き ごはん コッペパン 豆乳シチュー
あか食品	ジョアブレン めかぶ 油揚げ みそ 鶏肉	牛乳 油揚げ みそ 大豆ペースト 豚肉 メルルーフライ さつま揚げ	牛乳 鶏肉 かまぼこ 豆腐 鮭の西京焼き じゃこ ハム	牛乳 鶏肉 鶏卵 豚肉	牛乳 レバー入りウィンナー 鶏肉 豆乳 鶏肉のカレー焼き ベーコン
さいの食品	ごはん じゃがいも でんぷん 米粉 大豆油 さとう ごま	ごはん じゃがいも 大豆油 さとう 米油 ノンエッグタルタルソース	ごはん ごま ノンエッグマヨネーズ さくらんぼゼリー	麦ごはん でんぷん 米油 さとう りんごゼリー ぶどうゼリー りんごゼリー	コッペパン じゃがいも 米油 米粉 オリーブ油 ルウ ブルーベリージャム
みどりの食品	長ねぎ にんじん えのきたけ レモン パセリ ほうれん草 もやし	ほうれん草 にんじん えのきたけ 長ねぎ ごぼう さやいんげん	にんじん 長ねぎ えのきたけ キヌサヤ キャベツ きゅうり コーン	チンゲン菜 長ねぎ 玉ねぎ にんじん しいたけ 青ピーマン にんにく しょうが コーン りんご 白桃 バインアップル レモン	玉ねぎ にんじん しめじ スズキニ コーン にんにく パセリ
	30日	つばめの給食			
エネルギー	小 660 kcal 中 797 kcal				
食塩相当量	小 2.2 g 中 2.5 g				
献立と配膳の図	メロン しょうゆ フレンチ 麦ごはん 青大豆入り ポークカレー	つばめの給食			
あか食品	牛乳 豚肉 青大豆 豆乳 ハム				
さいの食品	麦ごはん じゃがいも 米油 ルウ				
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 ほうれん草 もやし コーン メロン				

つばめの給食

Instagramで
「つばめの給食 配信中！」

つばめトマト
J A新潟かがやき様・燕地区園芸協会様から
つばめトマトをいただきました！

みなさんは、燕市が県内有数のトマト産地であることを知っていますか？

「つばめトマト」の品種は、横太郎で、ぶっくらと丸く、甘みとほどよい酸味、しっかりとした果肉が特徴です。

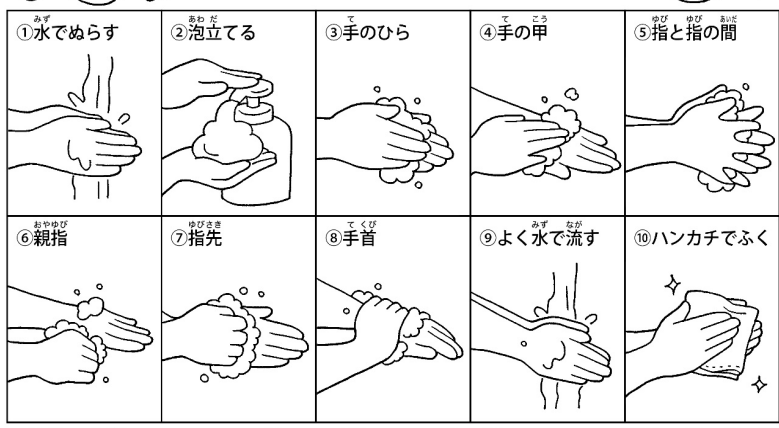
本格的な出荷シーズンを迎え、燕市の子どもたちに地域の特産物である「つばめトマト」を味わってほしいと、寄贈いただきました。

6月20日(金)の給食に登場します！お楽しみに♪

「いただきます」の前に、外から家に帰ったら、トイレに行ったら、石けんで手を洗いましょう！

細菌やウイルスは、せき、くしゃみなどに混じって移動します。また、細菌などがついた手で食べ物を触ると、食べ物をおとして、体内に細菌などが入ってしまいます。手洗いは、食中毒を予防するための簡単で最良の方法です。

石けんを使った手洗い



感染を予防するためにも、石けんを使ってよく手を洗いましょう。指先や指と指の間、親指や手首などは洗い残しやすいところなので、特に注意して洗うようにします。

洗い残しの多い部分



手洗いのあとは・・・
清潔な乾いた
タオルやハンカチで
ふきましょ

タオルの共用や
貸し借りも避け
ましょ

出典：家庭とつながる！新食育ブック
©少年写真新聞社