

2025年
10月

きゅうしょく 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・・・早寝早起き朝ごはん

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
	今月の予定① 1日(水) 分水北小なし 2日(木) 吉田北小、島上小なし 2日(木)~3日(金) 分水小5年なし 7日(火) 吉田南小、中学校なし 		1日	2日	3日
エネルギー			小 666 kcal 2.0 g 中 802 kcal 2.5 g	小 600 kcal 1.9 g 中 727 kcal 2.2 g	小 642 kcal 3.1 g 中 765 kcal 3.8 g
食塩相当量			ヨーグルト れんこんの マヨサラダ きのこ入りハヤシライス (麦ごはん)	切干大根のごまサラダ チキンチキンごぼう ごはん もずくと寒天入り 中華スープ	スライスチーズ キャベツのサラダ しろみさかな 白身魚フライのソースかけ まる 丸パン ジュリエント スープ
献立と配膳の図			牛乳 豚肉 ヨーグルト 麦ごはん じゃがいも 米油 ルウ ノンエッグマヨネーズ たまねぎ にんじん しめじ エリンギ にんにく しょうが れんこん きゅうり コーン	牛乳 もずく 豆腐 鶏肉 みそ ごはん でんぶん 大豆油 さとう 米油 こま にんじん たまねぎ ねぎ ごぼう えだまめ 切干だいこん きゅうり もやし コーン しょうが	牛乳 ハム 白身魚フライ チーズ 丸パン 米油 じゃがいも 大豆油 こまつな はくさい にんじん えのきたけ キャベツ きゅうり レモン パセリ
あかの食品			牛乳 豚肉 ヨーグルト	牛乳 もずく 豆腐 鶏肉 みそ	牛乳 ハム 白身魚フライ チーズ
さいの食品			麦ごはん じゃがいも 米油 ルウ ノンエッグマヨネーズ	ごはん でんぶん 大豆油 さとう 米油 こま	丸パン 米油 じゃがいも 大豆油
みどりの食品			たまねぎ にんじん しめじ エリンギ にんにく しょうが れんこん きゅうり コーン	にんじん たまねぎ ねぎ ごぼう えだまめ 切干だいこん きゅうり もやし コーン しょうが	こまつな はくさい にんじん えのきたけ キャベツ きゅうり レモン パセリ
	6日	7日	8日	9日	10日
エネルギー	小 584 kcal 2.4 g 中 708 kcal 2.8 g	小 662 kcal 2.0 g 中 828 kcal 2.8 g	小 617 kcal 2.0 g 中 750 kcal 2.3 g	小 640 kcal 2.0 g 中 817 kcal 2.5 g	小 677 kcal 1.9 g 中 809 kcal 2.2 g
食塩相当量	小 2.4 g 中 2.8 g	小 2.0 g 中 2.8 g	小 2.0 g 中 2.3 g	小 2.0 g 中 2.5 g	小 1.9 g 中 2.2 g
献立と配膳の図	里芋とさつまいも のごま和え ほっけの塩焼き 味のり ごはん お月見汁	小松菜の春雨ソテー えびほたて入り焼売 2つ ごはん マーボー 厚揚げ	キャベツのうまみサラダ さばの西京焼き 栗ごはん 湯葉入り すまし汁	ジョアマスケット ダブルポテトサラダ 焼きぎょうざ 2つ 中華めん みそ ラーメンスープ	ブルーベリーゼリー キラキラサラダ スタミナレバー ごはん かきたま みそ汁
あかの食品	牛乳 かまぼこ 鶏肉 豆腐 ほっけ みそ 味のり	牛乳 生揚げ 豚肉 大豆 みそ えびほたて入り焼売	牛乳 かまぼこ 豆腐 ゆば わかめ さばの西京焼き のり かつお節	ジョアマスケット 豚肉 なたと みそ 焼きぎょうざ ハム	牛乳 豆腐 みそ 鶏卵 豚ハ- 鶏肉 ハム
さいの食品	ごはん さといも さつまいも ごま ノンエッグマヨネーズ さとう	ごはん 米油 さとう ごま油 でんぶん はるさめ	栗ごはん さとう 米油	中華めん ごま油 さつまいも じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	ごはん でんぶん 大豆油 米油 さとう ごま油 ブルーベリーゼリー
みどりの食品	だいこん にんじん ねぎ はくさい ごぼう こまつな	にんにく もやし にんじん ねぎ だけのこ しいたけ にら こまつな	にんじん えのきたけ キャベツ こまつな もやし	にんじん もやし こまつな ねぎ メンマ コーン にんにく しょうが ブロッコリー	ほうれんそう にんじん えのきたけ ねぎ にら にんにく しょうが キャベツ ブロッコリー コーン



はや ね はや お あさ
早寝・早起き・朝ごはん



すこ せいちょう せいきょく せいじょう せいじょう せいじょう せいじょう
健康な成長のためには、規則正しい生活習慣が必要です。この生活習慣が乱れると、
学習意欲や体力、気力の低下などにつながるといわれています。早寝・早起き・朝ごはん
の習慣をしっかりと身につけましょう。

早寝	早起き	朝ごはん
 睡眠は、疲れを取ったり、 体を成長させたりします。 夜は早く寝て十分な睡眠を とりましょう。	 朝の光を感じると覚醒を 促す脳内物質のセロトニン が分泌され、日中に活動し やすくなります。	 夕食でとったエネルギー は朝には残っていません。 午前中、元気に活動するた めに、朝食をとりましょう。

あさ こうか
朝ごはんの効果

体や脳の エネルギーになる	体温が上がる	脳の働きを活発に する	排便を促す
			

あさ た えいようそ ほきゅう ごかん しげき からだ のう
朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が
目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食
べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物が送り込まれると腸
が動き始めて、朝の排便を促します。

お知らせ

Instagramで
「つばめの給食 配信中！」

TSUBAME.KYUSHOKU

つばめの給食

あさ
朝ごはんステップアップ 1・2・3



朝ごはんには主食だけを食べている人は、野菜のおかずや肉や魚、卵などの
おかずを追加して、少しずつステップアップしていきましょう。

がつ むいか じゅうごや
10月6日は十五夜です



つきみ ちゅうしゅう めいげつ じゅうごや きゅうれき がつ にち あと めいげつ じゅうさんや
月見は中秋の名月(十五夜・旧暦の8月15日)と後の名月(十三夜・
旧暦の9月13日)に行われます。江戸時代の後期ごろから、月見には月
見だんごを供えるようになりました。それ以前には、十五夜にはいも
を、十三夜には豆を供えていたことから、十五夜を「芋名月」、十三夜
を「豆名月」ともいいます。
月見という日本ならではの行事。秋の夜空に浮かぶ美しい月を、ゆっ
くりとした気分で眺めてみるのはいかがでしょうか？

2025年
10月

きゅうしょく しょくいく
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・・・食品ロス

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													
	13 日				14 日				15 日				16 日				17 日													
エネルギー					小	652	kcal	中	753	kcal	小	629	kcal	中	781	kcal	小	591	kcal	中	717	kcal	小	630	kcal	中	764	kcal		
食塩相当量						2.2	g		2.5	g		2.2	g		3.1	g		1.8	g		2.2	g		2.7	g		3.1	g		
献立と配膳の図	スポーツの日				りんご 福神和え				納豆の五菜和え ちくわのお好み揚げ (小1つ、中2つ)				塩昆布和え 厚揚げのチリソース				クルトン入りコーンとササガ チリコンカン													
あかの食品					牛乳 豚肉 大豆ミート 青大豆 豆乳				牛乳 豚肉 生揚げ ちくわ あおのり 納豆 かつお節 のり				牛乳 豚肉 大豆ペースト みそ 生揚げ 塩昆布				牛乳 バター入りウイナー 豚肉 大豆ミート レンズまめ 大豆													
きいろの食品					麦ごはん 米油 さつまいも ごま油 ルウ				ごはん さとう でんぶん 米油 天ぷら粉 大豆油				ごはん さつまいも 米油 さとう でんぶん				コッパン 米油 ノンエッグマヨネーズ さとう クルトン													
みどりの食品					にんにく しょうが たまねぎ にんじん だいこん れんこん トマト キャベツ 福神漬 きゅうり りんご				だいこん しょうが たまねぎ にんじん しいたけ こまつな たくあん				だいこん にんじん ごぼう ねぎ しいたけ たまねぎ にんにく しょうが トマト キャベツ きゅうり				にんじん たまねぎ にんにく しょうが マッシュルーム トマト キャベツ きゅうり レモン コーン パセリ													
	20 日				21 日				22 日				23 日				24 日													
エネルギー	小	754	kcal	中	913	kcal	小	588	kcal	中	719	kcal	小	613	kcal	中	745	kcal	小	704	kcal	中	870	kcal	小	615	kcal	中	738	kcal
食塩相当量		1.4	g		1.7	g		2.1	g		2.6	g		1.9	g		2.3	g		2.3	g		3.1	g		2.0	g		2.3	g
献立と配膳の図	白玉入りフルーツポンチ トマみそカレー豚丼 季節の野菜添え (ごはん)				千切りポテトと チーズのサラダ いわしのみぞれ煮※子持ちの場合あり				れんこん金平 鶏肉のアップル ジンジャーソース				ひじきサラダ 大豆と小魚の アーモンドがらめ				梨 トック入り コーンスープ													
あかの食品	牛乳 豚肉 みそ				牛乳 かまぼこ チーズ 豚肉				牛乳 生揚げ みそ 鶏肉 さつま揚げ				牛乳 豚肉 油揚げ みそ 豆乳 大豆 ちりめんじゃこ ひじき ツナ				牛乳 かまぼこ 高野豆腐 鶏肉													
きいろの食品	ごはん さとう でんぶん さつまいも 大豆油 カクテルゼリー 白玉もち				ごはん はるさめ ごま油 じゃがいも 米油 さとう				ごはん じゃがいも ごま油 さとう 米油 でんぶん こま				ソフトめん ごま でんぶん 大豆油 さとう アーモンド 米油				麦ごはん トック でんぶん 大豆油 米油 さとう													
みどりの食品	トマト たまねぎ えのきたけ しめじ にんにく しょうが えだまめ れんこん パイン りんご レモン				ごぼう えのきたけ にんじん たけのこ きぬさや きゅうり レモン				にんじん だいこん なめこ ねぎ りんご にんにく しょうが れんこん さやいんげん レモン				はくさいキムチ にんじん えのきたけ ねぎ にら きゅうり キャベツ コーン				コーン チンゲン菜 たまねぎ にんじん しいたけ たけのこ ねぎ しょうが 梨													
	27 日				28 日				29 日				30 日				31 日													
エネルギー	小	635	kcal	中	774	kcal	小	614	kcal	中	744	kcal	小	634	kcal	中	768	kcal	小	601	kcal	中	739	kcal	小	658	kcal	中	749	kcal
食塩相当量		2.0	g		2.4	g		2.2	g		2.6	g		1.5	g		1.9	g		1.9	g		2.6	g		1.9	g		2.3	g
献立と配膳の図	五目豆 鮭のもみじ焼き				じゃこ入りおひたし 豚肉と根菜のカレー炒め				大根サラダ 子持ちししゃもの天ぷら				中学のみ ミニフィッシュ 白菜のピリ旨和え				ハロウィンデザート 小松菜とエリンギのソテー													
あかの食品	牛乳 油揚げ みそ 大豆ペースト 豆乳 鮭 大豆 ちくわ 昆布				牛乳 あさり 油揚げ 豆腐 みそ 豚肉 ちりめんじゃこ				牛乳 豚肉 豆腐 子持ちししゃも ツナ				牛乳 鶏肉 なたと 豚肉 塩昆布 中学のみミニフィッシュ				牛乳 鶏肉 豆乳 オムレツ ベーコン													
きいろの食品	ごはん さつまいも ノンエッグマヨネーズ さとう				ごはん さとう 米油 ごま油				ごはん 麴 米油 さとう 天ぷら粉 大豆油 ノンエッグマヨネーズ				ごはん ワンタン 米油 さとう でんぶん ごま油				ごはん 米粉 さとう 米油 ルウ かぼちゃのクリームもち													
みどりの食品	だいこん にんじん しめじ ねぎ ごぼう えだまめ				葉だいこん ねぎ にんじん だいこん ごぼう れんこん さやいんげん もやし ほうれんそう				にんじん はくさい ねぎ えのきたけ だいこん きゅうり えだまめ				にんじん チンゲン菜 もやし ねぎ メンマ たまねぎ はくさい きゅうり しょうが				コーン たまねぎ にんじん かぼちゃ トマト こまつな キャベツ エリンギ パセリ													

10月は食品ロス削減月間です

食品ロスってなに？

まだ食べられるのに捨てられてしまう食べ物のことを食品ロスといいます。食品ロスには、売れ残りや期限が切れたもの、調理の時の皮のむきすぎ、食べ残しなどがあります。食品ロスを減らすためには、家庭や社会全体でさまざまな取り組みを行う必要があります。

食品ロスを減らすためにできること



冷蔵庫の整理と「見える化」を心がけましょう



今月の予定②

- 14日(火) 吉田小、分水小なし
- 17日(金) 分水北小4年なし
- 20日(月) 島上小なし
- 21日(火) 分水北小3年なし
- 27日(月) 粟生津小、吉北小、分水中なし
- 29日(水) 吉田小3年なし

外食の時の食べ残しを防ぐには

レストランなどでの食べ残しは、食品ロスにつながります。注文時に料理のボリュームを確認し、食べきれないと思ったら「少なめにできますか」とお願いしてみましょう。また、食べ放題やビュッフェなどでは、自分で食べきれる量を盛りつけるようにします。

