

2025年
7・8月

きゅうしょく しょういっく
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・・・燕の工業製品

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
7月		1日	2日	3日	4日
エネルギー 食塩相当量		小 676 kcal 2.2 g 中 837 kcal 2.6 g	小 665 kcal 1.6 g 中 841 kcal 2.1 g	小 671 kcal 2.7 g 中 808 kcal 3.5 g	小 622 kcal 1.9 g 中 738 kcal 2.2 g
献立と 配膳の図	Instagramで 「つぼめの給食」配信中！ TSUBAME.KYUSHOKU つぼめの給食	のりの佃煮 ブロッコリーのサラダ 万博コロッケ ごはん 肉すい	すき昆布の炒め煮 さばの塩こうじ焼き ごはん 夏豚汁	ひじきと寒天のサラダ えび焼売2つ 中華めん 背脂ラーメン風 スープ	イチズ 風デザート もすくの 中華スープ 切干ビビンバ (麦ごはん、 切干肉炒め、ナムル)
あかの食品		牛乳 豚肉 牛肉 とうふ ハム のりの佃煮	牛乳 豚肉 とうふ 大豆ペースト みそ さばの塩こうじ焼き 昆布 油揚げ 打豆	牛乳 豚肉 なた ひと ひじき ひよこ豆 えびしゅうまい 寒天 ハム のり	牛乳 もすく かまぼこ とうふ 豚肉 大豆ミート 大豆 みそ イチズ 風デザート
きいろの食品		ごはん さとう 万博コロッケ 米油 大豆油	ごはん じゃがいも さとう	中華めん 豚背脂 さとう 米油 赤いんげん豆	麦ごはん さとう ごま油 ごま
みどりの食品		たまねぎ 葉ねぎ きゅうり ブロッコリー えだまめ	とうがん にんじん ごぼう しめじ 葉ねぎ	もやし にんじん たまねぎ こまつな メンマ きゅうり キャベツ コーン グリーンピース しょうが にんにく	にんじん ねぎ 切干大根 こまつな もやし しょうが にんにく
7日	七夕献立	8日	9日	10日	11日 洋食器の日献立
エネルギー 食塩相当量	小 666 kcal 2.0 g 中 822 kcal 2.4 g	小 600 kcal 1.8 g 中 753 kcal 2.2 g	小 645 kcal 1.9 g 中 776 kcal 2.4 g	小 713 kcal 2.5 g 中 886 kcal 3.2 g	小 721 kcal 1.4 g 中 878 kcal 1.7 g
献立と 配膳の図	七夕デザート かぼ・リア・モント・サラダ 星型ハンバーグ 枝豆ごはん 五色の 短冊汁	切干大根の焼きそば風炒め 子持ちししゃもごまフライ ごはん なす入り みそ汁	白いんげんのポテトサラダ チンジャオロース ごはん みそワナン スープ	メロン SDGsサラダ 大豆ミート入りドリアカレー 米粉ナン あさりとはたての 豆乳チャウダー	フルーツのヨーグルト和え トマミソカレー豚丼 季節の野菜添え (ごはん) おもてなし カレー
あかの食品	牛乳 とり肉 かまぼこ ハンバーグ ぶ	牛乳 とうふ 豚肉 大豆ペースト みそ 子持ちししゃもごまフライ あおのり粉	牛乳 とり肉 豚肉 みそ 白いんげんまめ ハム	牛乳 ベーコン はたて貝柱 あさり 豚肉 大豆ミート ツナ	牛乳 豚肉 みそ ヨーグルト
きいろの食品	ごはん さとう でんぶん アーモンド クレープ	ごはん 大豆油 米油	ごはん ワナン 米油 ごま油 でんぶん さとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	米粉ナン じゃがいも ひよこ豆 米油 さとう ノンエッグマヨネーズ ルウ 米粉	ごはん さとう でんぶん じゃがいも 大豆油 カクテルゼリー
みどりの食品	えだまめ にんじん たまねぎ しいたけ ほうれんそう きくらげ キャベツ コーン きゅうり しょうが にんにく	なす たまねぎ にんじん えのきたけ 葉ねぎ 切干大根 もやし 青ピーマン	キャベツ にんじん ねぎ にら しいたけ きくらげ メンマ たけのこ ピーマン きゅうり コーン にんにく しょうが	ブロッコリー マッシュルーム にんじん しめじ たまねぎ グリル・ス だいこん きゅうり えだまめ メロン にんにく しょうが	トマト たまねぎ エリンギ えだまめ スッキーニ かぼちゃ パイン もも にんにく しょうが
14日		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	小 676 kcal 2.0 g 中 806 kcal 2.3 g	小 669 kcal 1.9 g 中 808 kcal 2.3 g	小 634 kcal 2.0 g 中 787 kcal 2.5 g	小 586 kcal 1.9 g 中 712 kcal 2.4 g	小 581 kcal 2.3 g 中 703 kcal 2.5 g
献立と 配膳の図	冷凍パインコンポート えび・いか入り 海鮮春巻き ガパオライス (ごはん) タイ風 チキンスープ	切干のごまサラダ たらと大豆のソリソ ごはん ふわふわたまごの サンラータン	のりとアーモンドの和え物 かつおのうまだれかけ ごはん 夏野菜の みそ汁	枝豆コロコロサラダ マーボーなす ごはん バトナムフォー入り スープ	野菜ふりかけ キャベツの甘辛炒め 厚焼きたまご ごはん じゃがいもの みそ汁
あかの食品	牛乳 とり肉 豚肉 大豆ミート えび・いか入り海鮮春巻き	牛乳 豚肉 とうふ 鶏卵 たら 大豆 ハム	牛乳 豚肉 みそ かつおフライ のり	牛乳 とり肉 豚肉 みそ 大豆 ハム	牛乳 みそ 厚焼きたまご 豚肉
きいろの食品	ごはん じゃがいも でんぶん 米油 さとう 大豆油	ごはん ごま油 でんぶん 大豆油 米油 こま さとう	ごはん 大豆油 アーモンド さとう	ごはん 米粉めん 大豆油 ごま油 さとう でんぶん 米油	ごはん じゃがいも 米油 さとう ごま油 でんぶん
みどりの食品	にんじん たまねぎ パセリ なす ピーマン パイン にんにく バジル	たけのこ しいたけ きくらげ にんじん ほうれんそう ねぎ コーン 切干大根 キャベツ きゅうり しょうが にんにく	なす ごぼう かぼちゃ たまねぎ トマト にんじん こまつな キャベツ	もやし にんじん チンゲン菜 葉ねぎ なす たまねぎ にら えだまめ きゅうり しょうが にんにく	にんじん たまねぎ ねぎ キャベツ ピーマン りんご しょうが にんにく



つばめし
燕市のここがすごい。

しょうさい
食材だけじゃない！

しょうき しょうかん つばめせいひん
食器や食缶も燕製品！！

きゅうしょく つばめ こうぎょう せいひん
給食と燕の工業製品

きゅうしょく つばめ せいひん たいかつやく
～給食でも燕の製品が大活躍です～

燕市は、金属洋食器をはじめとする金属産業の一大産地として全国に知られています。
その歴史は古く、何度も起こる水害から農民を助けるために、副業として勤められた「和
釘」の製造が、燕の「ものづくり」のはじまりと言われています。

しょうき きく たいせつ あつか
～食器や器具は大切に扱しましょう～

はいげんたい
配膳台

アレルギー用容器

はいはんたい
配膳台

しょうかん・しょうき
食缶・食器

スタッキングカート

給食センターで使用し
ている台車。
使わない時は、写真の
ように重ねることがで
きる便利なもの！

7月の予定

1日(火)～2日(水)
吉田北小5年なし
10日(木) 分水中3年なし

<1学期給食最終日>

17日(木) 吉田南小
分水北小
18日(金) 吉田小、吉田北小
22日(火) 粟生津小、分水小
島上小、吉田中
24日(木) 分水中

7月12日は
ようしょうきひ
洋食器の日

おもてなしカトラリーで
給食を味わおう

7月12日は「ナ(7) イ(1) フ(2)」の語呂合わせから、「洋食器の日」で
す。燕市では、毎年この日の給食は、スプーンを使うこととし、「洋食器
の街 燕」をPRしています。今年は11日に実施します。



とうきょう
東京2020オリンピック・パラリン
ピック大会の選手村食堂で使用され
た、燕市の「おもてなしカトラリー」
の一つであるスプーンを使って、「ト
マミソカレー豚丼」を味わいます。

2025年
7・8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・・・おやつとり方、水分補給

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月	21日	22日	23日	24日	
エネルギー		小 674 kcal 中 817 kcal	小 730 kcal 中 730 kcal	小 787 kcal 中 787 kcal	
食塩相当量		小 1.8 g 中 2.2 g	小 2.5 g 中 2.5 g	小 2.3 g 中 2.3 g	
献立と配膳の図	うみ ひ 海の日 	すいか ゆで枝豆 夏野菜カレー (麦ごはん) 	キャベツの中華和え 厚揚げと豚肉のブルコギ風 ごはん わかめの みそ汁 	アップルシャーベット ごまキャベツ 鮭とチーズの包み揚げ ジュシー (沖縄混ぜごはん) アーサー汁 	みんなで考える アレルギー座談会 給食対応の疑問・質問にお答え します。ぜひご参加ください。 8/6 (水) 午後7時から8時まで 会場：燕市役所 申込受付中 詳しくは こちらから→
あかの食品		牛乳 豚肉 豆乳 えだまめ	牛乳 わかめ みそ 生揚げ 豚肉 ハム	牛乳 豚肉 油揚げ 刻み昆布 とうふ さけ チーズ あおさ	
きいろの食品		麦ごはん 米油 ルウ	ごはん じゃがいも 米油 ごま油 さとう こま でんぶ	ごはん ごま油 さとう はるまきの皮 小麦粉 大豆油 こま	
みどりの食品		たまねぎ かぼちゃ なす スッキーニ にんじん トマト りんご すいか しょうが にんにく	えのきたけ だいこん にんじん ねぎ たまねぎ ピーマン キャベツ きゅうり しょうが にんにく	にんじん えのきたけ ねぎ しそ キャベツ きゅうり アップルシャーベット	
8月		26日	27日	28日	29日
エネルギー		小 833 kcal 中 833 kcal	小 617 kcal 中 754 kcal	小 665 kcal 中 807 kcal	小 639 kcal 中 774 kcal
食塩相当量		小 2.3 g 中 2.3 g	小 2.1 g 中 2.3 g	小 2.4 g 中 2.6 g	小 1.9 g 中 2.2 g
献立と配膳の図	<2学期給食開始日> 26日(火)分水中、吉田中 27日(水)粟生津小 吉田南小 28日(木)吉田小、吉田北小 分北小、島上小 29日(金)分水小 	わかめの酢の物 厚揚げの和風あんかけ ごはん キム肉じゃが 	冷凍ピーチ ゆで枝豆 シーフードカレー (えび・いか入り) (麦ごはん) 	中学のみ れんぜり たまご入りパンサンスー しそ餃子ロール 中華めん 鶏塩ラーメン スープ 	じゃこ入り塩ナムル パ-と高野豆腐の揚げ煮 ごはん 春雨スープ
あかの食品		牛乳 豚肉 生揚げ わかめ	牛乳 豚肉 いか えび 豆乳 えだまめ	牛乳 とり肉 しそ餃子ロール 錦糸卵 ハム	牛乳 わかめ とうふ やきぶた 豚レバー 高野とうふ 揚げちりめん
きいろの食品		ごはん じゃがいも さとう 米油 でんぶ 大豆油 はるさめ	麦ごはん じゃがいも 米油 ルウ	中華めん ごま油 大豆油 はるさめ ごま さとう 中学のみしもんぜり	ごはん はるさめ 大豆油 さとう ごま油 こま
みどりの食品		にんじん たまねぎ はくさいキムチ さやいんげん きゅうり あまなつ豆	にんじん たまねぎ マッシュルーム グリーンピース りんご トマト もも しょうが にんにく	キャベツ にんじん ねぎ たけのこ チンゲンサイ きくらげ きゅうり もやし しょうが にんにく	しいたけ にんじん たけのこ ねぎ えだまめ もやし こまつな にんにく

見直そう！
間食の
とり方

とりすぎ注意！ 糖分・脂質・塩分

食べる内容を
考えよう

食べる量を
考えよう

時間を決めて
食べよう

おやつは、楽しみの一つですが、幼児とは違い、朝・昼・夜で十分な栄養素をとることができるため、とりすぎに注意が必要です。特に、虫歯や生活習慣病などにかかわる、糖分・脂質・塩分の量に気を付けましょう。日頃のおやつとり方を見直し、楽しく健康的にすごせると良いですね。

熱中症を予防する 水分補給のポイント

何を飲む？

普段は、水や麦茶で水分補給をしましょう。大量に汗をかいた時は、スポーツドリンクを利用しましょう。甘いジュースや炭酸飲料は避けましょう。

いつ飲む？

のどがかわいたと感じる前に、こまめに水分をとることが重要です。運動する時は、運動前、運動中、運動後にも水分をしっかりととりましょう。

飲む量は？

運動をする30分前は、250～500mLの水分を摂取し、運動中は200～250mLを1時間に2～4回飲むことがおすすめです。

おすすめのおやつ

気をつけて！ ペットボトル症候群

甘い清涼飲料をたくさん飲むと、過剰な糖が尿で排出されて脱水気味になり、のどがかわきます。それでも飲み続けると、体のだるさや吐き気、意識障害が生じるペットボトル症候群になる危険性があります。水分補給は水や麦茶にしましょう。



出典：家庭とつながる！新食育ブック ©少年写真新聞社

飲み物以外の水分補給

水分補給は、飲み物だけではなく食事や野菜、果物などからもとることができます。



お知らせ：令和6年度の学校給食会計報告は、7月下旬に燕市ホームページで学校給食運営委員会資料として公開する予定です。問合せ先 学校教育課 学校給食係 TEL 0256-77-8212