

2025年
9月

きゅうしょく しょういく
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・・・防災と食について知ろう

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。

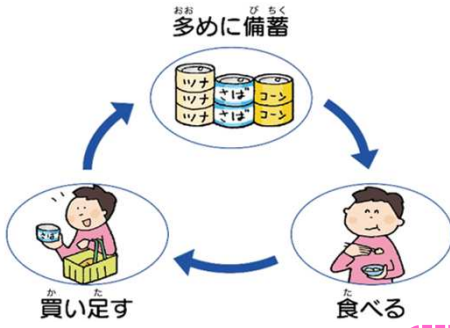
曜日	月						火						水						木						金					
	1 日		ぼうさいこんだて 防災献立				2 日						3 日						4 日						5 日					
エネルギー	小	694	kcal	中	842	kcal	小	602	kcal	中	726	kcal	小	601	kcal	中	750	kcal	小	608	kcal	中	754	kcal	小	605	kcal	中	755	kcal
食塩相当量		1.9	g		2.4	g		1.9	g		2.1	g		1.9	g		2.3	g		1.6	g		2.0	g		2.7	g		3.2	g
献立と配膳の図																														
	あかの食品						きいろの食品						みどりの食品																	
牛乳 高野豆腐 わかめ 焼きたて 青のり ひじき ひよこ豆 ツナ						牛乳 鶏肉 豆腐 ハム 塩昆布 かつお節						牛乳 かに 鶏卵 豆腐 豚肉 ちりめんじゃこ						牛乳 鶏肉 油揚げ 豆腐 大豆ペースト みそ 鮭 納豆						牛乳 レバー入りウインナー 鶏肉 ベーコン						
ごはん 春雨 でんぶん ごま油 鮭カツ 大豆油 ノイタラン 赤いんげん豆 砂糖						ごはん 米油 米粉 砂糖 白いんげん豆 ルウ						ごはん でんぶん 米油 砂糖 ごま油						ごはん さといも ごま 砂糖 ごま油						パンチップコッパン じゃがいも 米油 オリーブ油 砂糖						
切干大根 えだまめ グリンピース コーン						ブロッコリー 玉ねぎ にんじん しめじ キャベツ きゅうり コーン トマト なし						長ねぎ にんじん 玉ねぎ しめじ だけこのピーマン きゅうり しょうが 中学のみパイ						にんじん 長ねぎ 白菜 たくあん 白菜キムチ 小松菜						にんじん 玉ねぎ にんにく トマト なす ピーマン スズキニ パセリ						
8 日						9 日						10 日						11 日						12 日 こまごわやさしい献立						
エネルギー	小	626	kcal	中	758	kcal	小	664	kcal	中	771	kcal	小	604	kcal	中	762	kcal	小	648	kcal	中	813	kcal	小	622	kcal	中	758	kcal
食塩相当量		2.0	g		2.3	g		2.1	g		2.5	g		2.1	g		2.7	g		2.3	g		3.0	g		2.0	g		2.4	g
献立と配膳の図																														
	あかの食品						きいろの食品						みどりの食品																	
牛乳 打豆 みそ 厚揚げ 豚肉 塩昆布						牛乳 豆腐 豚肉 大豆ペースト みそ 鶏肉						牛乳 豚肉 黄金ガレイのしょうが煮 かまぼこ 中学のみチーズ						牛乳 豚肉 わかめ なたね ぎょうざ ハム						牛乳 豆腐 みそ さばのごま照焼き 大豆 ひじき 鶏肉						
ごはん じゃがいも でんぶん ごま油						ごはん 栗 でんぶん 米粉 小麦粉 大豆油 砂糖						ごはん じゃがいも 砂糖 米油						中華めん 米油 大豆油 ごま油 砂糖						ごはん さつまいも 米油 砂糖						
かぼちゃ ごぼう 玉ねぎ キャベツ にんじん たくあん きゅうり しょうが						なす 玉ねぎ にんじん ほうれん草 もやし 菊						にんじん 玉ねぎ しめじ さやいんげん もやし 小松菜						にんにく もやし にんじん ほうれん草 長ねぎ メンマ しょうが 切干大根 小松菜 キャベツ						にんじん 大根 ごぼう しめじ 小松菜 長ねぎ えだまめ						



日常的に備蓄をしよう！

ローリングストック法

ローリングストック法とは、普段から少し多めに食品などを
買って置き、日常的に食べて、食べた分だけ買い足す方法です。
常に一定量の食料を備蓄でき、賞味期限切れによる廃棄も減ら
せます。また、災害時に食べ慣れているものが食べられます。



今月の予定①

4日(木) 分水中なし
4日(木)～5日(金) 吉田小5年なし
8日(月) 島上小なし
10日(水) 全小学校6年なし
10日(水)～12日(金) 吉田中2年なし
12日(金) 吉田中3年なし

備えておきたい食料リスト

日頃から利用できる食料備蓄の一例です。

【主食】

- ☐米 (無洗米が便利)
- ☐レトルトごはん・おかゆ
- ☐アルファ化米
- ☐缶入りのパン
- ☐粉物 (小麦粉など)
- ☐乾めん (そうめん、パスタなど)
- ☐もち



【主菜】

- ☐肉、魚、豆の缶詰
- ☐カレーなどのレトルト食品
- ☐乾燥豆
- ☐【副菜】
- ☐野菜の缶詰、瓶詰
- ☐切り干しだいこんなどの乾物
- ☐日持ちする野菜



【果物・菓子】

- ☐ドライフルーツ
- ☐果物の缶詰
- ☐チョコレート



【飲料】

- ☐水
- ☐茶
- ☐ジュース



【調味料】

- ☐砂糖
- ☐塩
- ☐酢
- ☐しょうゆ
- ☐みそ



フルタフ付き
なら缶切り不要

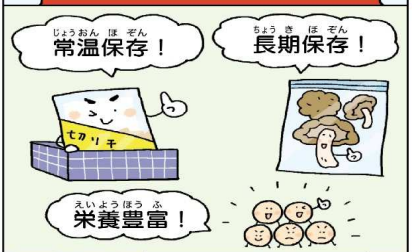


水の備蓄は
一人1日 3L

乾物はすごい!!!



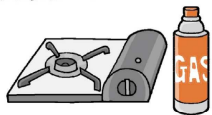
ではない!!



出典:家庭とつながる!新食育ブック©少年写真新聞社
たよになるね!食育ブック©少年写真新聞社

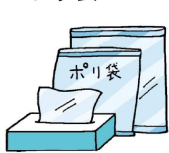
災害時の調理に使える日用品

カセットこんろ・
ガスボンベ



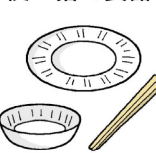
電気やガスが復旧する
までの熱源になります。

ポリ袋



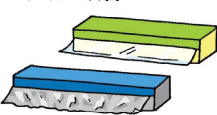
水入れや調理
などに使えます。

使い捨て食器



洗いのものが減
らせます。

ラップフィルム・
アルミ箔



血に敷くと、洗
わずにくりかえし
使えます。

キッチンばさみ・
ピーラー



包丁がわりに使えます。

2025年
9月

きゅうしょく しょういく
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

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。

今月のテーマ②・・・こまごわやさしい

曜日	月	火	水	木	金
	15 日	16 日	17 日	18 日	19 日
エネルギー		小 618 kcal 中 740 kcal	小 623 kcal 中 757 kcal	小 653 kcal 中 794 kcal	小 649 kcal 中 835 kcal
食塩相当量		小 2.2 g 中 2.6 g	小 2.0 g 中 2.1 g	小 1.9 g 中 2.1 g	小 2.6 g 中 3.7 g
献立と配膳の図	敬老の日 	ヨーグルト 海藻サラダ チキントマトカレー 	ブロッコリー レバーとさつまいもの甘辛 ごはん どさんこ汁 	焼きのり おかか和え さんまのごまがらめ ごはん 根菜の呉汁 	みかんジャム ごぼうのマヨサラダ 豚肉の赤ワイン煮 食パン お豆の豆乳ポタージュ
あかの食品		牛乳 鶏肉 豆乳 豆乳ヨーグルト 海藻ミックス かまぼこ ヨーグルト	牛乳 豚肉 みそ 豚レバー 塩昆布 ツナ	牛乳 豆腐 鶏肉 大豆ペースト みそ さんま かつお節 のり	牛乳 ベーコン 豆乳 豚肉 ツナ
きいろの食品		麦ごはん ジャがいも 米油 砂糖 ごま油 ルウ	ごはん ジャがいも ごま油 さつまいも 大豆油 砂糖 ごま でんぶん	ごはん 大豆油 砂糖 ごま でんぶん	食パン 米油 ジャがいも 白いんげん豆 ルウ 砂糖 でんぶん ノイック マヨネーズ みかんジャム
みどりの食品		玉ねぎ にんじん トマト にんにく しょうが キャベツ きゅうり	もやし にんじん キャベツ 長ねぎ だけのこ コーン にんにく ブロッコリー	れんこん だいこん にんじん ごぼう 長ねぎ しょうが 小松菜 もやし	玉ねぎ にんじん パセリ 大根 ごぼう きゅうり コーン
	22 日	23 日	24 日	25 日	26 日
エネルギー	小 668 kcal 中 834 kcal		小 600 kcal 中 729 kcal	小 724 kcal 中 888 kcal	小 627 kcal 中 737 kcal
食塩相当量	小 2.0 g 中 2.6 g		小 2.4 g 中 2.8 g	小 2.2 g 中 2.8 g	小 2.3 g 中 2.9 g
献立と配膳の図	おからサラダ さばのみそ煮 ごはん 沢煮うどん 	秋分の日 	ミニフィッシュ 筑前煮 厚焼きたまご だいこんな 大根菜めし なめこの みそ汁 	りんご 黒豆のブラックサラダ ソフトめん カレー ミートソース 	アーモンド入りれんこんサラダ メンチカツ トマトソース キャロット ピラフ コンソメ スープ
あかの食品	牛乳 豚肉 かまぼこ さばのみそ煮 おから ハム		牛乳 豆腐 油揚げ みそ 厚焼きたまご 鶏肉 かたくちいわし	牛乳 豚肉 大豆ミート ひじき 黒豆 ツナ	牛乳 鶏肉 レバー入りウインナー メンチカツ ツナ
きいろの食品	ごはん 春雨 ごま油 ノイック マヨネーズ		ごはん 米油 ごま油 砂糖	ソフトめん 米油 砂糖 オリーブ油 ノイック マヨネーズ ルウ	ごはん マカロニ 米油 大豆油 砂糖 アーモンド
みどりの食品	ごぼう えのきたけ にんじん だけのこ きぬさや キャベツ きゅうり		大根菜 なめこ にんじん 大根 小松菜 長ねぎ れんこん ごぼう だけのこ しいたけ きぬさや	玉ねぎ にんじん マツタケ にんにく しょうが グリンピース りんご トマト	にんじん ビーマン コーン 玉ねぎ にんにく トマト れんこん きゅうり キャベツ パセリ
	29 日	30 日	今月の予定② 17日(水) 全小学校6年なし 19日(金) 分水小学習室なし 22日(月) 分水中なし 25日(木)～26日(金) 栗生津小4年・5年なし 26日(金) 分水北小なし 29日(月) 吉田南小なし		
エネルギー	小 613 kcal 中 736 kcal	小 609 kcal 中 758 kcal			
食塩相当量	小 1.8 g 中 2.0 g	小 1.7 g 中 2.1 g			
献立と配膳の図	ぶどうゼリー ラーメンサラダ いか入り中華丼 (麦ごはん) 	青菜ののりたく和え ほっけのみりん焼き ごはん かもり 豚汁 			
あかの食品	牛乳 豚肉 いか わかめ ハム	牛乳 豚肉 豆腐 ほっけのみりん焼き みそ のり			
きいろの食品	麦ごはん 米油 でんぶん ごま油 中華めん ごま ぶどうゼリー	ごはん ジャがいも ノイック マヨネーズ			
みどりの食品	にんにく しょうが にんじん もやし キャベツ 玉ねぎ だけのこ チンゲン菜 しいたけ キクラゲ きゅうり 白菜	かもり にんじん ごぼう 長ねぎ 小松菜 もやし たくあん			

Instagram

#つぼめの給食



TSUBAME_KYUSHOKU



こまごわやさしいで栄養バランスの良い食事

「こまごわやさしい」は、和食でよく使われる食材の頭文字を覚えやすいように語呂合わせに並べたものです。8種類の食材をまんべんなく取り入れることで、自然と食事の栄養バランスが整いやすくなります。日々の食事に取り入れて健康的な食生活を送りましょう。



給食レシピ紹介

あおな「青菜ののりたく和え」

【材料】 (4人分)

- 小松菜 80g
- もやし 140g
- にんじん 25g
- たくあん 30g
- きざみのり 3g
- マヨネーズ 大さじ2
- しょうゆ 小さじ1/3

【作り方】

- ①小松菜は2cm、にんじんとたくあんは千切りにする。
- ②野菜をゆでて、水にさらし、水気をきる。
- ③②にたくあんを入れて、マヨネーズとしょうゆであえる。
- ④③にきざみのりを入れて、ざっくりあえる。

