

2025年  
12月

# きゅうしょく しょくいく 給食・食育だより①

今月のテーマ①・・・好ききらいなく食べよう

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。

曜日	月	火	水	木	金					
	1日	2日	3日	4日	5日					
エネルギー	小 591 kcal 2.0 g	中 718 kcal 2.4 g	小 637 kcal 1.7 g	中 777 kcal 2.4 g	小 688 kcal 2.0 g	中 819 kcal 2.6 g	小 570 kcal 2.6 g	中 697 kcal 3.3 g	小 633 kcal 3.0 g	中 770 kcal 3.7 g
食塩相当量										
献立と配膳の図	塩昆布和え 変わり鉄火みそ ごはん 体菜の中華スープ	ゴマネーズ和え しらすとのりのふりかけ ごはん キム肉じゃが	ヨーグルト ひじきのサラダ 麦ごはん 皮付き冬野菜カレー	SDGs じゃこナムル かつおフライ こくうまダレ ごはん あさりのみぞ汁	プロッコリーサラダ ローストチキン コッペパン 白いんげんの豆乳ポタージュ					
あかの食品	牛乳 豚肉 豆腐 大豆 豚レバー みそ 塩昆布	牛乳 豚肉 ちりめんじやこ かつお節 のり	牛乳 豚肉 青大豆 大豆ミート 豆乳 ひじき ハム ヨーグルト	牛乳 あさり わかめ かつおフライ みそ ちりめんじやこ	牛乳 ベーコン 白いんげん豆 豆乳 ローストチキン ツナ					
きいろの食品	ごはん でん粉 ごま油 大豆油 砂糖 米油	ごはん じゃがいも 砂糖 米油 ごま油 ごま ノンエッグマヨネーズ	麦ごはん 米油 さつまいも ルウ 砂糖	ごはん 大豆油 砂糖 ごま油	コッペパン 米油 じゃがいも ルウ 米粉 砂糖					
みどりの食品	体菜 チンゲン菜 長ねぎ にんじん 大根 ごぼう キャベツ きゅうり	にんじん 玉ねぎ 白菜キムチ さやいんげん キャベツ 小松菜 コーン	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん 大根 れんこん りんご トマト キャベツ きゅうり コーン	長ねぎ しめじ にんじん 大根 トマト もやし ほうれん草	玉ねぎ にんじん プロッコリー キャベツ コーン					
	8日	9日	10日	11日	12日					
エネルギー	小 631 kcal 2.2 g	中 767 kcal 2.7 g	小 637 kcal 2.0 g	中 771 kcal 2.3 g	小 652 kcal 1.8 g	中 776 kcal 2.0 g	小 633 kcal 2.6 g	中 807 kcal 3.7 g	小 614 kcal 2.1 g	中 746 kcal 2.5 g
食塩相当量										
献立と配膳の図	青菜のりたく和え 子持ちししゃもフライ ゆかり ごはん 生姜みそとん汁	ケチャップ卵のはな 厚焼きたまご ごはん 厚揚げのオイスター煮	のりとアーモンドの和え物 厚揚げの肉みそかけ ごはん せんべい汁	ごま和え ちくわの磯辺揚げ(小1つ、中2つ) ゆでうどん ごもくじる五目汁	キャベツのうまみサラダ 鶏肉のカレー照焼き ごはん 厚揚げのみぞ汁					
あかの食品	牛乳 豚肉 豆腐 みそ のり 子持ちししゃもフライ	牛乳 生揚げ 豚肉 厚焼きたまご おから	牛乳 鶏肉 生揚げ 豚肉 みそ のり	牛乳 油揚げ 豚肉 わかめ ちくわ 青のり	牛乳 豚肉 生揚げ 大豆 みそ のり かつお節					
きいろの食品	ごはん じゃがいも 大豆油 ノンエッグマヨネーズ	ごはん 米油 砂糖	ごはん 南部せんべい 大豆油 砂糖	うどん でん粉 天ぷら粉 大豆油 ごま 砂糖	ごはん じゃがいも 砂糖 米油					
みどりの食品	赤しそ 大根 にんじん ごぼう しめじ 小松菜 しょうが もやし たくあん	大根 にんじん チンゲン菜 まいだけ きくらげ にんにく しょうが コーン えたまめ 玉ねぎ	大根 にんじん ごぼう しいたけ 長ねぎ しょうが 小松菜 キャベツ	わらび みずな 山うど 白菜 にんじん もやし えのきだけ ほうれん草	えのきだけ にんじん 長ねぎ キャベツ 小松菜 きゅうり					



## いろいろな食べ物にチャレンジ!!

いろいろな食材や味を体験することは、栄養を摂取するだけでなく、味覚の発達にもつながります。苦手なものでも何年後かに食べられるようになることもありますので、食わずぎらいにならず、少しでもチャレンジしてみましょう。

苦手なものを好きになる方法

Q. 栄養のバランスがとれていれば好ききらいがあってもよいのでは?

- 本当においしい旬の時期に食べる
- 野菜などを育ててみる
- 自分で料理をしてみる
- 大勢で一緒に食べる
- 食事の前に運動してお腹をすかせる
- 自分の好きな味に変えてみる
- 盛り付けを工夫して楽しい食事にする



A. 栄養バランスの面からいえば、同じ栄養素が含まれた食べ物を食べていれば問題はありません。ただし、日本には地域色豊かな地場産物や郷土料理があり、世界にはさまざまな料理があります。苦手なものが少なければ、こうした食材や料理を楽しみ、食の幅を広げることができます。

インスタグラム  
# つばめの給食  
TSUBAME\_KYUSHOKU



つばめの給食

### 今月の予定①

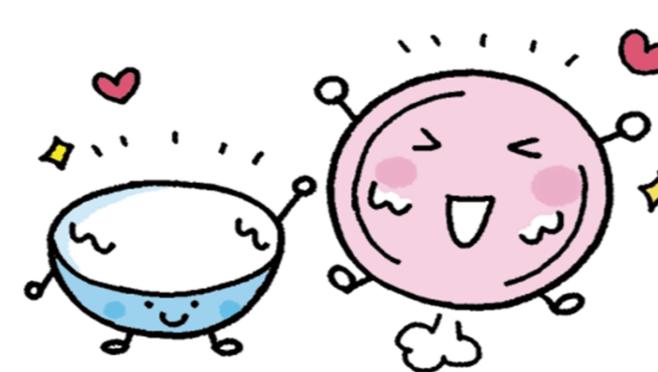
9日(火)~11日(木) 吉田中給食なし

## 給食レシピ紹介

### 【材料】

- 油揚げ・・・ 20g
- しょうゆ・・・ 少々
- 砂糖・・・ 少々
- 水・・・ 少々
- キャベツ・・・ 40g
- こまつな・・・ 80g
- もやし・・・ 40g
- にんじん・・・ 20g
- ハム・・・ 1枚
- 白いりごま・ 小さじ1

- ★ ごま油・・・ 小さじ1/2  
砂糖・・・ 小さじ2  
しょうゆ・・・ 小さじ2  
酢・・・ 小さじ1強



## 油揚げのごま酢和え(4人分)

### 【作り方】

- 油揚げは横半分に切って細切りにし、●の調味料等で炒り、下味をつける。
- キャベツ、にんじんは千切りにする。
- キャベツ、にんじん、もやしを、ゆでて水冷し、水気をしぼる。
- こまつなは熱湯でゆでて、水冷した後、水気をしぼり、2~3cmの長さに切る。
- ハムは千切りにする。
- ★の調味料は、よく混ぜ合わせる。
- すべての材料を、⑥で和え、ごまをふり、できあがり。

## 「食べられない」こともある

好ききらいで「食べない」のではなく、人によっては「食べられない」「食べてはいけない」ものがあります。それは食物アレルギーや信頼している宗教上の理由などによります。これらは好きくらいとは違うので、覚えておいてください。



出典:家庭とつながる 新食育ブック⑤少年写真新聞社  
たよりになるね 食育ブック⑤少年写真新聞社

2025年  
12月

# きゅうしょく しょくいく 給食・食育だより②

今月のテーマ②・・・冬の食生活

燕市西部学校給食センター

TEL 0256 (77) 8844

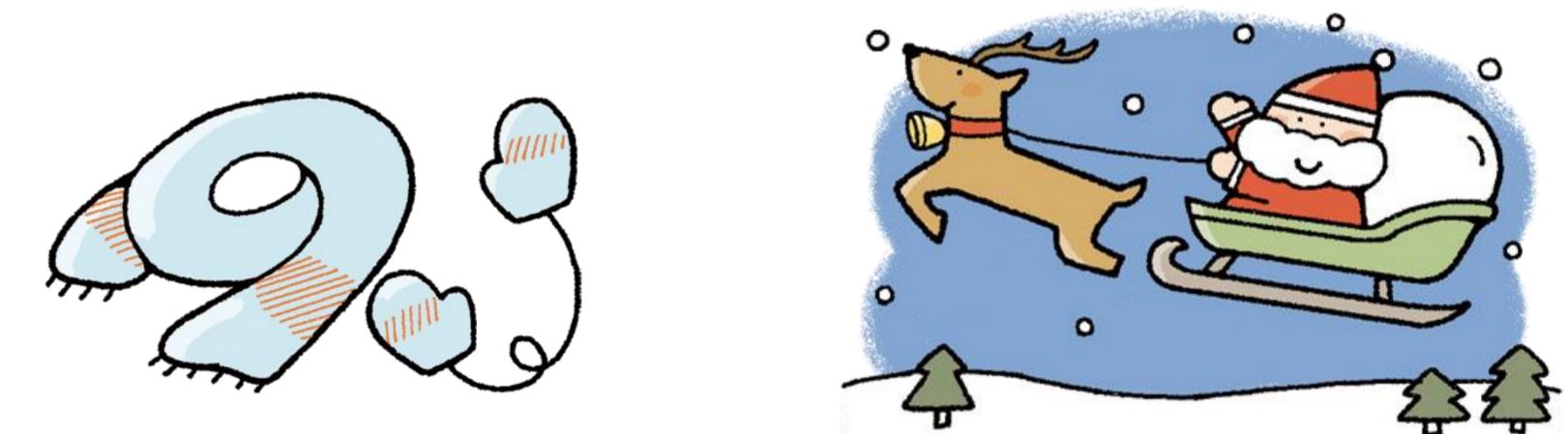
FAX 0256 (77) 8845

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。

曜日	月	火	水	木	金					
	15日	16日	17日	18日	19日					
エネルギー	小 638 kcal 2.2 g	中 774 kcal 2.6 g	小 654 kcal 1.7 g	中 795 kcal 2.0 g	小 669 kcal 2.0 g	中 814 kcal 2.7 g	小 558 kcal 1.9 g	中 712 kcal 2.3 g	小 602 kcal 2.3 g	中 734 kcal 2.5 g
食塩相当量										
献立と配膳の図	和風マカロニサラダ 豚肉とごぼうの旨煮 ごはん つみれ汁	りんご 黒糖大學いも えび・あさり入り 中華丼 (麦ごはん)	切りほしナムル たらのチリソース ごはん ふわふわ卵の サンラーツン	グリーンサラダ ハンバーグ オニオンソース カレーピラフ ひよこ豆の スープ	飲むヨーグルト わかめサラダ ごはん 春雨スープ					
あかの食品	牛乳 つみれ 豆腐 みそ 豚肉 ツナ ちくわ かつお節	牛乳 豚肉 えび あさり	牛乳 豚肉 豆腐 鶏卵 たら ハム	牛乳 ひよこ豆 鶏肉 ハム ハンバーグ	飲むヨーグルト かまぼこ 豆腐 豚肉 豚レバー わかめ ツナ					
きいろの食品	ごはん 砂糖 米油 マカロニ ノンエッグマヨネーズ	麦ごはん 米油 てん粉 ごま油 さつまいも 大豆油 黒砂糖 水あめ ごま	ごはん ごま油 でん粉 大豆油 米油 砂糖 ごま	ごはん 米油 砂糖 でんぶん	ごはん 春雨 でん粉 大豆油 砂糖 米油 ごま油					
みどりの食品	しょうが 大根 にんじん こねぎ えのきだけ ごぼう さやいんげん 玉ねぎ キャベツ きゅうり	しょうが にんにく 白菜 にんじん 玉ねぎ もやし たけのこ チンゲン菜 しいたけ きくらげ レモン りんご	にんじん たけのこ コーン しいたけ きくらげ 長ねぎ にんにく しょうが えだまめ 小松菜 切干大根 もやし	コーン 玉ねぎ にんじん キャベツ エリンギ セロリー にんにく しょうが プロッコリー	にんじん 長ねぎ しいたけ たけのこ しょうが 玉ねぎ ビーマン もやし きゅうり					
	22日 冬至献立	23日	24日							
エネルギー	小 604 kcal 2.0 g	中 731 kcal 2.3 g	小 638 kcal 2.1 g	中 774 kcal 2.4 g	小 一 kcal g	中 813 kcal 2.8 g				
食塩相当量										
献立と配膳の図	ごま入り大豆ふりかけ 大根のゆず和え かぼちゃと竹輪のそぼろ煮 ごはん わかめ汁	白いんげんのポテトサラダ たまご入りツナそぼろ丼の具 ごはん なめこ汁	みかん 茎わかめの加-きんぴら いわしの生姜煮※手持ちの場合あり ごはん にく肉すい							
あかの食品	牛乳 わかめ 油揚げ みそ ちくわ 豚肉 ごま入り大豆ふりかけ	牛乳 豆腐 油揚げ みそ 豚肉 ツナ スクランブルエッグ 白いんげん豆 ハム	牛乳 豚肉 豆腐 いわしの生姜煮 茎わかめ さつま揚げ							
きいろの食品	ごはん ジャガイモ でん粉 大豆油 砂糖 米油	ごはん 砂糖 ごま油 ジャガイモ ノンエッグマヨネーズ	ごはん 砂糖 ごま油 ごま							
みどりの食品	白菜 にんじん 長ねぎ かぼちゃ しょうが 大根 ゆず	なめこ にんじん 大根 玉ねぎ 長ねぎ しょうが 野沢菜漬 きゅうり コーン	玉ねぎ こねぎ にんじん さやいんげん みかん							

## 今月の予定②

- 18日(木) 吉田南小、島上小 給食最終日  
19日(金) 粟生津小、吉田北小、分水北小  
給食最終日  
22日(月) 吉田小、吉田中 給食最終日  
23日(火) 分水小 給食最終日  
24日(水) 分水中 給食最終日



## 寒さに負けない! 冬休みの生活習慣

冬休みに入っても、学校がある日と同じように、早く寝、早く起き、朝ごはんを心がけて、かぜ予防のために手洗い、うがいを徹底しましょう。また、年末年始は、いろいろなものを食べる機会も増えると思います。食べすぎには気をつけましょう。



**いよいよ受験シーズン**  
**がんばれ受験生!**

わたしたちは、眠っている間に記憶の整理や定着を行っています。睡眠をしっかりとることで脳を休ませて、試験で本来の力を発揮できるようになると共に、勉強した内容が頭に残りやすくなります。試験前だけではなく、日頃から早起き・早寝を心がけて、生活リズムをととのえておくことが大切です。

**朝ごはん**

朝ごはんは、午前中の大切なエネルギー源です。朝食を毎日食べている子どもは、そうでない子どもにくらべて、学力調査の平均正答率が高いという調査結果もあります。

**試験前も早起き・早寝!**

冬至とは、1年の中でもっとも昼が短く、夜が長い日です。次第に短くなっていた日が、冬至をすぎると長くなることから、「太陽がよみがえる日」と考えられていました。冬至にかぼちゃを食べたりゆず湯に入ったりする風習があります。冬至にかぼちゃを食べると脳の血管の病気やかぜを予防するといわれています。

## 給食レシピ紹介

### かぼちゃと竹輪のそぼろ煮(4人分)

#### 【材料】

かぼちゃ	120g	砂糖	小さじ2
ちくわ	60g	しょうゆ	大さじ1/2
片栗粉	適宜	みりん	小さじ1強
揚げ油	適宜	酒	小さじ1
豚ひき肉	60g	水	大さじ1/2
油	少々	おろししょうが	少々



#### 【作り方】

- かぼちゃは2cm程度の角切り、ちくわはななめ厚切りにする。
- かぼちゃは素揚げ、ちくわは片栗粉をまぶして、170~180°Cの油でカラッと揚げる。
- フライパンに油を入れ、おろししょうが、豚ひき肉を炒め、★を合わせ、加熱する。
- ③に②を合わせて、出来上がり。

## 冬至って何?

冬至とは、1年の中でもっとも昼が短く、夜が長い日です。次第に短くなっていた日が、冬至をすぎると長くなることから、「太陽がよみがえる日」と考えられていました。冬至にかぼちゃを食べたりゆず湯に入ったりする風習があります。冬至にかぼちゃを食べると脳の血管の病気やかぜを予防するといわれています。

