

2025年  
12月

きゅうしょく しょくいく  
給食・食育だよ！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・・・好ききらいなく食べよう

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	2 日	3 日	4 日	5 日
エネルギー	小 591 kcal 中 718 kcal	小 637 kcal 中 777 kcal	小 688 kcal 中 819 kcal	小 570 kcal 中 697 kcal	小 633 kcal 中 770 kcal
食塩相当量	小 2.0 g 中 2.4 g	小 1.7 g 中 2.4 g	小 2.0 g 中 2.6 g	小 2.6 g 中 3.3 g	小 3.0 g 中 3.7 g
献立と配膳の図					
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 ちりめんじゃこ 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 ちりめんじゃこ	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	カップパン 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 ブロッコリー 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 中 767 kcal	小 637 kcal 中 771 kcal	小 652 kcal 中 776 kcal	小 633 kcal 中 807 kcal	小 614 kcal 中 746 kcal
食塩相当量	小 2.2 g 中 2.7 g	小 2.0 g 中 2.3 g	小 1.8 g 中 2.0 g	小 2.6 g 中 3.7 g	小 2.1 g 中 2.5 g
献立と配膳の図					
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 鶏肉のカレー照焼き
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 でん粉 アーモンド	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 まいたけ きくらげ にんにく しょうが コーン えだまめ 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 みすな 山うど 白菜 にんじん 長ねぎ しいたけ えのきだけ ほうれん草 もやし	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るので、食わず嫌いにならず、少しでもチャレンジしてみましょう。

Instagram: #つぼめの給食

TSUBAME\_KYUSHOKU

つぼめの給食

今月の予定①

9日(火)～11日(木) 吉田中給食なし

いろいろな食べ物を食べられると世界が広がるよ!

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?

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。

好きなものを好きになる方法

- ◆ 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
- ◆ 大勢と一緒に食べる
- ◆ 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

地球のイラスト

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

【作り方】

- ① 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。
- ② キャベツ、にんじんは千切りにする。
- ③ キャベツ、にんじん、もやしを、ゆでて水冷し、水気をしぼる。
- ④ 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。
- ⑤ ハムは千切りにする。
- ⑥ ★の調味料は、よく混ぜ合わせる。
- ⑦ すべての材料を、⑥で和え、ごまをふり、できあがり。

油揚げのごま酢和え(4人分)

「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仰している宗教上の理由などにより、食べられないものは違いますが、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 少年写真新聞社

たよりになるね 食育ブック 少年写真新聞社

地球のイラスト

動物のイラスト

2025年  
12月

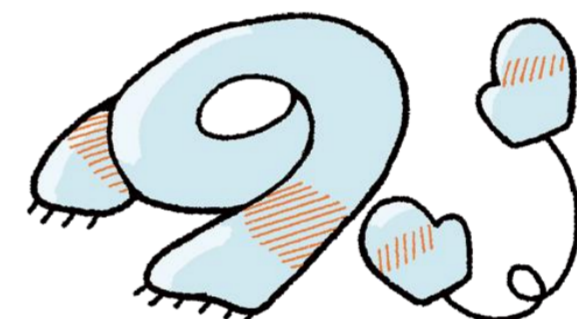
きゅうしょく しょういく  
給食・食育だより②

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・・・冬の食生活

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	中	774	kcal	小	654	kcal	中	795	kcal	小	669	kcal	中	814	kcal	小	558	kcal	中	712	kcal	小	602	kcal	中	734	kcal
食塩相当量	小	2.2	g	中	2.6	g	小	1.7	g	中	2.0	g	小	2.0	g	中	2.7	g	小	1.9	g	中	2.3	g	小	2.3	g	中	2.5	g
献立と配膳の図	<div>和風マカロニサラダ</div> <div>豚肉とごぼうの旨煮</div> <div>ごはん</div> <div>つみれ汁</div>				<div>りんご</div> <div>黒糖大学いも</div> <div>えび・あさり入り中華丼 (麦ごはん)</div>				<div>切干ナムル</div> <div>たらちりソース</div> <div>ごはん</div> <div>ふわふわ卵のサンラータン</div>				<div>グリーンサラダ</div> <div>ハンバーグ オニオンソース</div> <div>カレーピラフ</div> <div>ひよこ豆のスープ</div>				<div>飲むヨーグルト</div> <div>わかめサラダ</div> <div>酢豚</div> <div>ごはん</div> <div>春雨スープ</div>													
	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 でん粉 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 でんぷん				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 えのきたけ 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 ブロッコリー				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													
献立と配膳の図	<div>ごま入り大豆ふりかけ</div> <div>大根のゆず和え</div> <div>かぼちゃと竹輪のそぼろ煮</div> <div>ごはん</div> <div>わかめ汁</div>				<div>白いんげんのホトシガラ</div> <div>たまご入りツナそぼろ丼の具</div> <div>ごはん</div> <div>なめこ汁</div>				<div>みかん</div> <div>きんぴら</div> <div>いわしの生姜煮※子持ちの場合あり</div> <div>ごはん</div> <div>肉すい</div>				<div>今月の予定②</div> <div>18日(木) 吉田南小、島上小 給食最終日</div> <div>19日(金) 栗生津小、吉田北小、分水北小 給食最終日</div> <div>22日(月) 吉田小、吉田中 給食最終日</div> <div>23日(火) 分水小 給食最終日</div> <div>24日(水) 分水中 給食最終日</div>																	
	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 きんぴら さつま揚げ																					
きいろの食品	ごはん じゃがいも でん粉 大豆油 砂糖 米油				ごはん 砂糖 ごま油 じゃがいも 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																					



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、早寝、早起き、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。



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  
ちくわ・・・60g  
片栗粉・・・適宜  
揚げ油・・・適宜  
豚ひき肉・・・60g  
油・・・少々  
おろししょうが・・・少々

★  
砂糖・・・小さじ2  
しょうゆ・・・大さじ1/2  
みりん・・・小さじ1強  
酒・・・小さじ1  
水・・・大さじ1/2

【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℃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。



いよいよ受験シーズン



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！

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。

