

2026年  
1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

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①・・・感謝して食べよう

曜日	月	火	水	木	金			
	今月の予定①			8 日	9 日			
エネルギー				小 625 kcal 2.1 g	中 737 kcal 2.4 g	小 613 kcal 1.8 g	中 734 kcal 2.1 g	
食塩相当量								
献立と配膳の図	8日(木) 吉田小、吉田中、分水中 給食開始 9日(金) 粟生津小、吉田南小、吉田北小、分水北小、島上小 給食開始 13日(火) 分水小 給食開始  Instagramで 「つばめの給食」配信中!   TSUBAME_KYUSHOKU  つばめの給食			  黒豆とキャベツのごま和え 肉だんご 2つ   ごはん  里芋のみそ汁	  ぼんかん  切干大根のそぼろ丼(ごはん) 白玉雑煮			
	あかの食品			牛乳 油揚げ みそ 肉だんご 黒大豆	牛乳 かまぼこ 鶏肉 豚肉 大豆			
	きいろの食品			ごはん さといも 砂糖 ごま	ごはん 白玉もち 砂糖 米油			
	みどりの食品			にんじん 小松菜 白菜 長ねぎ 大根 キャベツ もやし	大根 にんじん 小松菜 長ねぎ しいたけ ごぼう 玉ねぎ 切干大根 だけのこ しょうが さやいんげん ぼんかん			
12 日	13 日	14 日	15 日	16 日				
エネルギー	小 642 kcal 2.4 g	中 791 kcal 3.0 g	小 663 kcal 2.0 g	中 795 kcal 2.6 g	小 772 kcal 2.3 g	中 914 kcal 2.8 g	小 658 kcal 1.9 g	中 801 kcal 2.3 g
食塩相当量								
献立と配膳の図	せいじん ひ 成人の日  	かくチーズ  ツナサラダ   ハヤシライス(ごはん) 	ひえんまい 飛燕舞のパパロア  20周年お祝い燕の野菜と ひき肉の炒め物 ルレクチェソースのチキンソテー 桜咲け! 燕の混ぜこみ ごはん パーティー ポツパー汁	ちゅうがく 中華サラダ  春巻き  中華めん マーボー ラーメンスープ	きざみ和え 子持ちししゃもの磯辺フライ  ごはん 高野豆腐の 玉子とじ煮			
	あかの食品			牛乳 豚肉 ツナ チーズ	牛乳 鶏肉 なたと 豆腐 豚肉	牛乳 豚肉 大豆ミート 豆腐 春巻き ハム みそ	牛乳 高野豆腐 豚肉 鶏卵 昆布 子持ちししゃもの磯辺フライ	
	きいろの食品			ごはん じゃがいも 米油 砂糖 ルウ	ごはん 春雨 砂糖 でんぷん 米油 飛燕舞のパパロア	中華めん ごま油 でんぷん 大豆油 砂糖	ごはん じゃがいも 米油 砂糖 大豆油 ごま油	
	みどりの食品			玉ねぎ にんじん マッシュルーム トマト にんにく しょうが りんご キャベツ きゅうり	枝豆 梅干し にんじん 長ねぎ 玉ねぎ コーン えのきだけ ごぼう ほうれん草 ルレクチェ りんご レモン キャベツ 小松菜	にんにく しょうが もやし メンマ たら 長ねぎ にんじん チンゲン菜 しいたけ キャベツ きゅうり	玉ねぎ にんじん しいたけ 枝豆 キャベツ きゅうり たくあん	



ことし  
＊今年もよろしくおねがいします＊

毎日給食が食べられるのは、農家さん、食べ物を運ぶ人、栄養士  
や調理員さん、そして働いてくれる家の人など、多くの人に支えら  
れているからです。感謝の気持ちを忘れず、食事のあいさつをし  
て、残さず食べるようにしましょう。

ことし しょういくぜんいん こころ こ きゅうしょく とど  
今年も、職員全員で心を込めた給食をお届けします!



食事のあいさつには  
かわった人や命への  
感謝の気持ちが込められているよ。



つばめし 燕市が、令和8年3月20日で合併20周年を迎えることを記念し、「燕市合併20周年おめでとう給食」を  
令和8年1月14日に提供します。  
記念メニューは、児童生徒から、ごはん部門、おかず部門、汁物部門にわけて募集し、応募総数299件の  
なかから選考しました。合併20周年を記念したアイディア満載の特別な給食を味わいましょう!

みなさんの応募レシピから燕市20周年おめでとう献立が完成しました!  
採用されたメニューを考えてくれた方とメニューの内容を紹介します!

つばめきたしょうがっこう ねん おおいすみ けいしげ  
燕北小学校 3年 大泉 敬亮さん  
燕市産の野菜をたっぷり使った炒め物  
桜型のにんじんを見つけたらラッキー☆

20周年お祝い  
燕の野菜とひき肉の炒め物

ルレクチェソースの  
チキンソテー

さくらさ  
桜咲け!  
燕の混ぜこみごはん

パーティーポツパー汁

つばめちゅうとうきょうういがっこう ねん やまがみ ゆい  
燕中等教育学校 2年 山上 結衣さん  
梅と枝豆を使用し、大河津分水の桜と  
幸 せが咲くことをイメージしたごはん

おおせきしょうがっこう ねん  
大関小学校 6年  
みうら あんな たかやま なつめ くまくら ねね  
三浦 杏奈さん、高山 奈緒さん、熊倉 寧々さん  
真沢山で、お祝いのクラッカーをイメージした汁



ほかにも、いいアイディア  
だった方を燕市のホーム  
ページで紹介しています!





2026年  
1月

きゅうしょく  
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・・・学校給食週間

曜日	月				火				水				木				金			
	19 日		減塩愛ティア献立		20 日				21 日				22 日				23 日			
エネルギー	小	698 kcal	中	848 kcal	小	625 kcal	中	769 kcal	小	613 kcal	中	742 kcal	小	602 kcal	中	732 kcal	小	665 kcal	中	816 kcal
食塩相当量		1.9 g		2.4 g		1.9 g		2.4 g		2.1 g		2.8 g		2.2 g		2.4 g		2.8 g		3.5 g
献立と配膳の図	<div>春雨炒め</div> <div>鶏肉のレモンあえ</div> <div>ごはん</div> <div>スキージュ</div>				<div>煮菜</div> <div>さばのごま照焼き</div> <div>ごはん</div> <div>沢煮碗</div>				<div>ミニフィッシュ</div> <div>豚キムチ丼 (ごはん)</div> <div>あさり入り中華スープ</div>				<div>納豆の五菜和え</div> <div>厚焼き玉子</div> <div>ごはん</div> <div>豚汁</div>				<div>フレンチサラダ</div> <div>白身魚フライ ソースがけ</div> <div>米粉コッパン</div> <div>お豆の豆乳ポタージュ</div>			
	牛乳 豚肉 豆腐 みそ 鶏肉				牛乳 豚肉 かまぼこ 油揚げ 打ち豆 みそ さばのごま照焼き				牛乳 あさり 豆腐 焼き豚 豚肉 かたくちいわし				牛乳 豚肉 豆腐 みそ 厚焼き玉子 納豆				牛乳 ひよこ豆 ベーコン 白身魚フライ 豆乳			
きいろの食品	ごはん さつまいも でんぷん 大豆油 砂糖 春雨 ごま油				ごはん 春雨 ごま油 米油				ごはん 米油 でんぷん 砂糖 ごま油				ごはん じゃがいも ごま油				米粉コッパン 米油 じゃがいも 大豆油 いんげん豆 砂糖 ルウ			
みどりの食品	大根 にんじん ごぼう 長ねぎ しいたけ レモン パセリ さやいんげん たけのこ				ごぼう えのきたけ にんじん たけのこ きぬさや 体菜				白菜 チンゲン菜 にんじん 長ねぎ しょうが えのきたけ 白菜キムチ 玉ねぎ たくあん				大根 にんじん ごぼう しめじ 長ねぎ 小松菜 たくあん 野沢菜漬				玉ねぎ にんじん グリンピース パセリ キャベツ きゅうり コーン			
献立と配膳の図	学校給食週間「食べよう！知ろう！給食の歴史」（ごはんは飛燕舞）																			
	明治(始まりの給食)				大正(給食の広まり)				昭和(ごはん給食の復活)				平成(新潟で生まれた料理)				令和(未来へ残そうSDGs)			
	26 日				27 日				28 日				29 日				30 日			
エネルギー	小	519 kcal	中	636 kcal	小	602 kcal	中	732 kcal	小	620 kcal	中	753 kcal	小	595 kcal	中	727 kcal	小	641 kcal	中	782 kcal
食塩相当量		1.7 g		2.0 g		1.7 g		2.1 g		1.9 g		2.2 g		2.1 g		2.5 g		2.0 g		2.4 g
献立と配膳の図	<div>青菜の和え物</div> <div>鮭の塩焼き</div> <div>ごはん (飛燕舞)</div> <div>すまし汁</div>				<div>りんご</div> <div>五色ごはん (飛燕舞)</div> <div>栄養みそ汁</div>				<div>みかん</div> <div>塩もみ</div> <div>麦ごはん (飛燕舞)</div> <div>ポークカレー</div>				<div>たくあんきんぴら</div> <div>魷かつ</div> <div>ごはん (飛燕舞)</div> <div>ほたて入りのっぺい汁</div>				<div>SDGsサラダ</div> <div>おからコロッケ</div> <div>大根菜めし (飛燕舞)</div> <div>皮つき野菜の みそ汁</div>			
	牛乳 かまぼこ 豆腐 鮭の塩焼き 油揚げ				牛乳 豚肉 豆腐 大豆ペースト みそ ひじき 鶏肉 油揚げ				牛乳 豚肉 青大豆 豆乳				牛乳 ほたて貝柱 鶏肉 かまぼこ 青のり				牛乳 豆腐 みそ ツナ			
きいろの食品	ごはん 砂糖				ごはん いもちろ さといも 米油 砂糖 ごま油 でんぷん				麦ごはん じゃがいも 米油 ルウ				ごはん さといも 大豆油 砂糖 ごま 米油 魷かつ				ごはん 米油 ごま油 さつまいも 大豆油 おからコロッケ 砂糖 ノイック マネー			
みどりの食品	にんじん 長ねぎ 大根菜 えのきたけ 小松菜 キャベツ				大根 にんじん ごぼう しめじ 長ねぎ さやいんげん りんご				玉ねぎ にんじん にんにく しょうが りんご トマト キャベツ きゅうり みかん				にんじん たけのこ しいたけ きぬさや たくあん				大根菜 にんじん ごぼう 長ねぎ 小松菜 えのきたけ 切干大根 きゅうり 枝豆			

1月24日～30日は全国学校給食週間です！

今月の予定②

全国学校給食週間は、学校給食の意義や役割などを多くの方々知ってもらい、学校給食の充実と発展を図る  
ねらいがあります。日本の学校給食の起源は、明治22年にさかのぼり、130年以上にわたるそのあゆみには、  
子どもたちの健康と幸せを願う思いがあります。現在の学校給食は、ただおなかを満たすためだけでなく、食育  
のための生きた教材となっています。

現代・・・給食は生きた教材

燕市の学校給食週間は・・・

1月26日(月)～30日(金)に実施します。

今年のテーマは、『食べよう！知ろう！給食の歴史』です。それぞれの  
時代を物語る給食を味わいながら、給食の歴史を知る機会にします。

学校給食の献立の移りかわり

26日(月)

明治(始まりの給食)



明治22年に始まった  
給食の代表的な献立のひ  
とつは、焼き魚でした。

27日(火)

大正(給食の広まり)



大正時代。給食は徐々  
に広まり、代表的な献立  
は、五色ごはんでした。

28日(水)

昭和(ごはん給食の復活)



昭和51年。米飯給食  
が正式に導入。カレーラ  
イスが大人気でした。

29日(木)

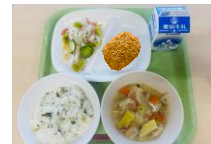
平成(新潟で生まれた料理)



平成25年、和食が「無  
形文化遺産に登録され、郷土  
料理が再評価、注目される。

30日(金)

令和(未来へ残そうSDGs)



令和(現在)は、給食  
や食育を通したSDGs  
の取組が盛んです。