

2026年

1月

きゅうしょく

## 給食・食育だより

しょくいく

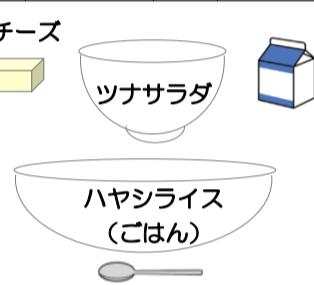
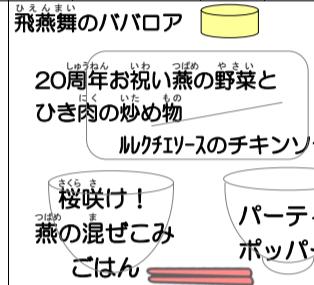
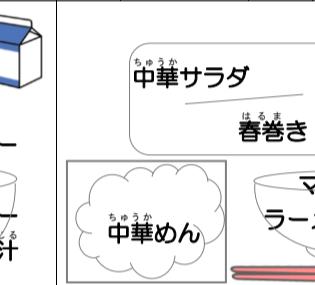
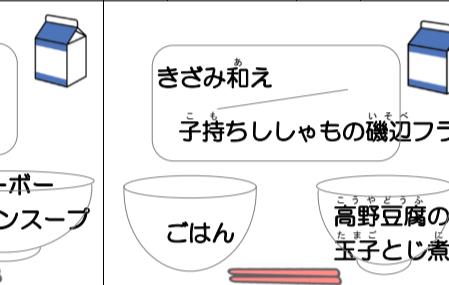
燕市西部学校給食センター

TEL 0256 (77) 8844

FAX 0256 (77) 8845

今月のテーマ①・・・感謝して食べよう

小学校中学年と中学生の上: 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
今月の予定①					
エネルギー	8日(木) 吉田小、吉田中、分水中 給食開始	9日(金) 栗生津小、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	8日(木) 黒豆とキャベツのごま和え ごはん 牛乳 油揚げ みそ 肉だんご 黒大豆	9日(金) ぼんかん さといも 里芋のみそ汁 牛乳 かまぼこ 鶏肉 豚肉 大豆
食塩相当量	インスタグラムで 「つばめの給食」配信中！ 	TSUBAME_KYUSHOKU	ごはん さといも 砂糖 ごま	ごはん 白玉もち 砂糖 米油	ごはん 小松菜 白菜 長ねぎ 大根 にんじん 小松菜 白菜 長ねぎ 大根 にんじん キャベツ もやし ごぼう 玉ねぎ 切干大根 たけのこ しうが さやいんげん ぼんかん
献立と配膳の図					
あかの食品	12日 成人の日	13日	14日 燕市合併20周年おめでとう献立	15日	16日
きいろの食品	エネルギー 食塩相当量	エネルギー 食塩相当量	エネルギー 食塩相当量	エネルギー 食塩相当量	エネルギー 食塩相当量
みどりの食品					
エネルギー 食塩相当量	642 kcal 2.4 g	791 kcal 3.0 g	663 kcal 2.0 g	795 kcal 2.6 g	772 kcal 2.3 g
エネルギー 食塩相当量	613 kcal 1.8 g	734 kcal 2.1 g	914 kcal 2.8 g	801 kcal 2.3 g	



ことし しょくいくぜんいん 今年も、職員全員で心をこめた給食をお届けします！

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ひとなど、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。



食事のあいさつには、か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 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件の中から選考しました。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！

みんな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！

燕北小学校 3年 大泉 敬亮さん  
燕市産の野菜をたっぷりと使った炒め物  
さくらんぼの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  
ルレクチエノースのチキンソテー

飛燕舞のババロア

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

さくらなま  
燕の混ぜごはん

パーティーポッパー汁

大関小学校 6年 三浦 杏奈さん、高山 奈紗さん、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  
他にも、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

今月のテーマ②・・・学校給食週間

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
	19日	減塩愛ディア献立	20日	21日	22日	23日
エネルギー	小 698 kcal 1.9 g	中 848 kcal 2.4 g	小 625 kcal 1.9 g	中 769 kcal 2.4 g	小 613 kcal 2.1 g	中 742 kcal 2.8 g
食塩相当量	小 1.9 g	中 2.4 g	小 1.9 g	中 2.4 g	小 2.2 g	中 2.4 g
献立と配膳の因	春雨炒め 鶏肉のレモンあえ ごはん スキー汁	蒸菜 さばのごま照焼き ごはん 沢煮椀	ミニフィッシュ 豚キムチ丼 (ごはん) あさり入り 中華スープ	納豆の五菜和え 厚焼き玉子 ごはん 豚汁	フレンチサラダ 白身魚フライ ソースがけ ごめこ 米粉 コッペパン	白身魚フライ ソースがけ お豆の豆乳 ポタージュ
あかの食品	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 かたくらいわし	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 でんぶん 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 でんぶん 砂糖 ごま油	ごはん ジャガイモ ごま油	米粉コッペパン 米油 ジャガイモ 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 えのきだけ 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 じょうが えのきだけ 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	
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 1.7 g	中 636 kcal 2.0 g	小 602 kcal 1.7 g	中 732 kcal 2.1 g	小 620 kcal 1.9 g	中 753 kcal 2.2 g
食塩相当量	小 1.7 g	中 2.0 g	小 1.7 g	中 2.1 g	小 2.1 g	中 2.2 g
献立と配膳の因	青菜の和え物 鮭の塩焼き ごはん すまし汁	りんご 五色ごはん (飛燕舞) 栄養 みそ汁	みかん 塩もみ 麦ごはん (飛燕舞) ポークカレー	たくあん きんぴら ごはん (飛燕舞) 麺つカツ	SDGsサラダ おからコロッケ 大根菜めし (飛燕舞) 皮つき野菜の みそ汁	
あかの食品	牛乳 かまぼこ 豆腐 鮭の塩焼き 油揚げ ひじき 鶏肉 油揚げ	牛乳 豚肉 豆腐 大豆ペースト みそ ごま油 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 いももち さといも 米油 砂糖 ごま油 でんぶん	麦ごはん ジャガイモ 米油 ルウ	ごはん さといも 大豆油 砂糖 ごま 米油 麺カツ	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 ノンオイルマヨネーズ	
みどりの食品	にんじん 長ねぎ 大根菜 えのきだけ 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 えのきだけ 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！

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に知ってもらい、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。

燕市学校給食週間は...

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)



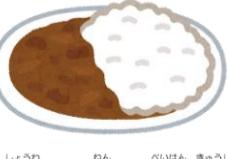
明治22年に始まった  
給食の代表的な献立のひ  
とつは、焼き魚でした。

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、和食がユネスコ  
世界遺産に登録され、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  
や食育を通じたSDGs  
の取組が盛んです。

ぎょうじしょく  
行事食



けんこう 健康を考  
かんが  
えた食事

ちいき 地域の  
しょくざい  
食材

現代・・・給食は生きた教材

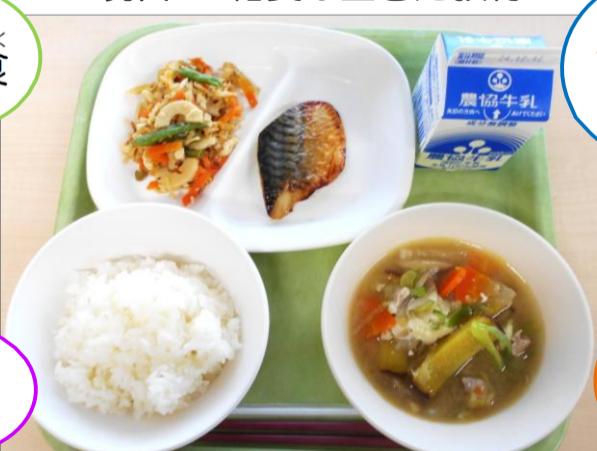


今月の予定②

21日(水) 分水中3年 給食なし

27日(火)～28日(水) 吉田中 給食なし

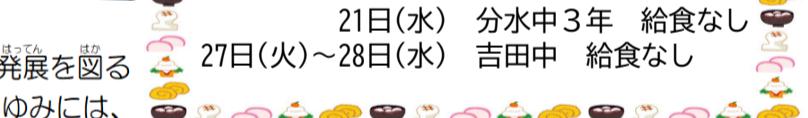
ぎょうじしょく  
行事食



けんこう 健康を考  
かんが  
えた食事

ちいき 地域の  
しょくざい  
食材

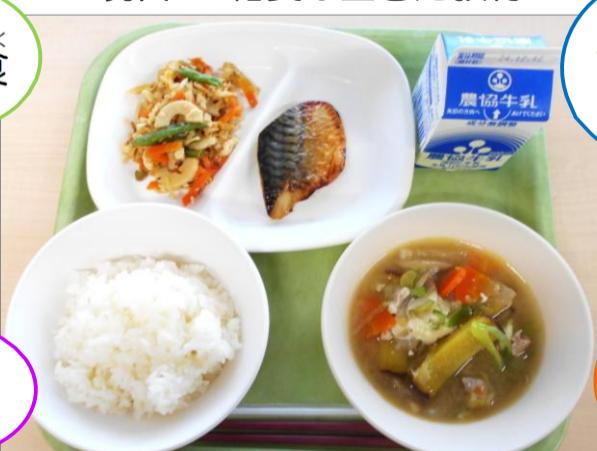
現代・・・給食は生きた教材



今月の予定②

21日(水) 分水中3年 給食なし

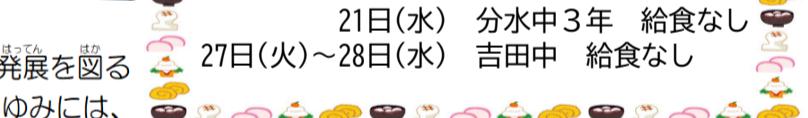
27日(火)～28日(水) 吉田中 給食なし



けんこう 健康を考  
かんが  
えた食事

ちいき 地域の  
しょくざい  
食材

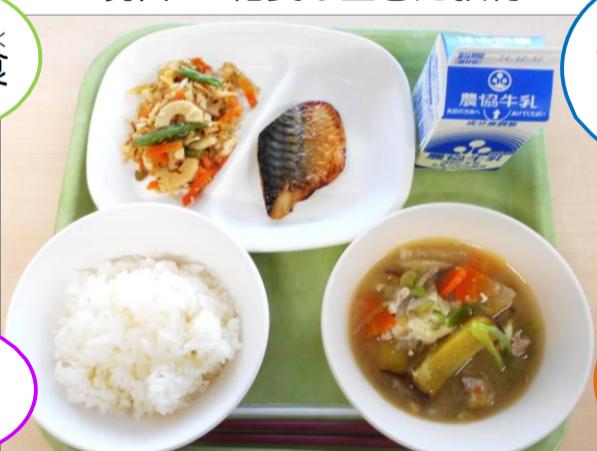
現代・・・給食は生きた教材



今月の予定②

21日(水) 分水中3年 給食なし

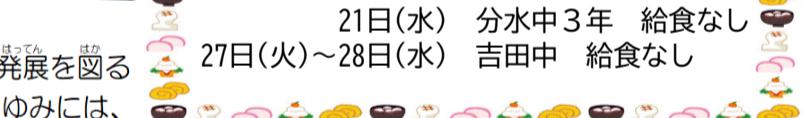
27日(火)～28日(水) 吉田中 給食なし



けんこう 健康を考  
かんが  
えた食事

ちいき 地域の  
しょくざい  
食材

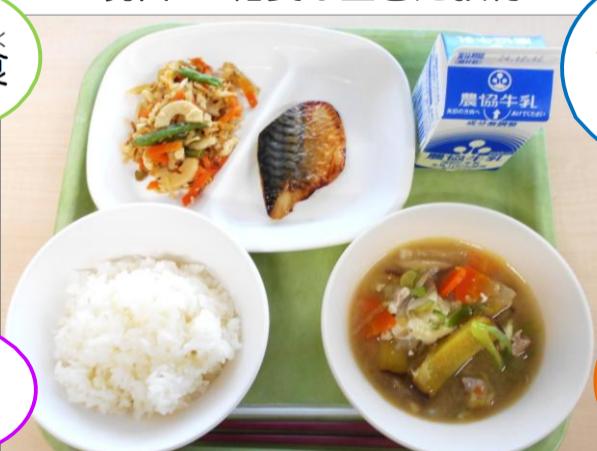
現代・・・給食は生きた教材



今月の予定②

21日(水) 分水中3年 給食なし

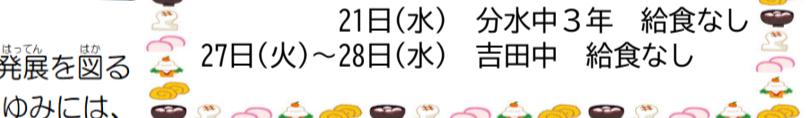
27日(火)～28日(水) 吉田中 給食なし



けんこう 健康を考  
かんが  
えた食事

ちいき 地域の  
しょくざい  
食材

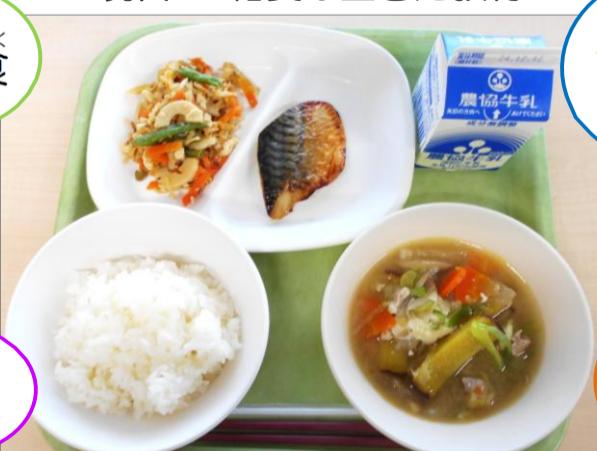
現代・・・給食は生きた教材



今月の予定②

21日(水) 分水中3年 給食なし

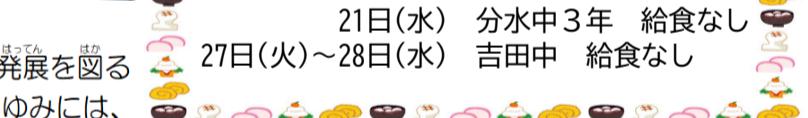
27日(火)～28日(水) 吉田中 給食なし



けんこう 健康を考  
かんが  
えた食事

ちいき 地域の  
しょくざい  
食材

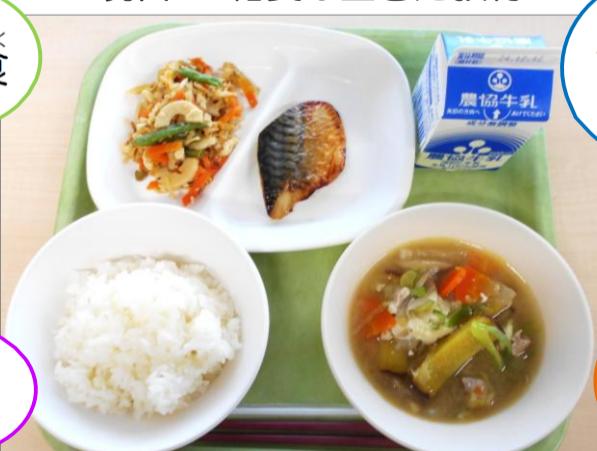
現代・・・給食は生きた教材



今月の予定②

21日(水) 分水中3年 給食なし

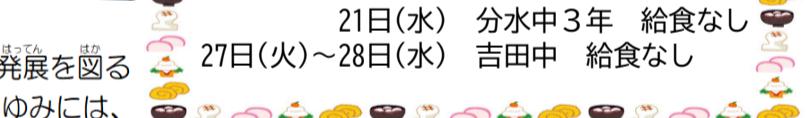
27日(火)～28日(水) 吉田中 給食なし



けんこう 健康を考  
かんが  
えた食事

ちいき 地域の  
しょくざい  
食材

現代・・・給食は生きた教材



今月の予定②

21日(水) 分水中3年 給食なし

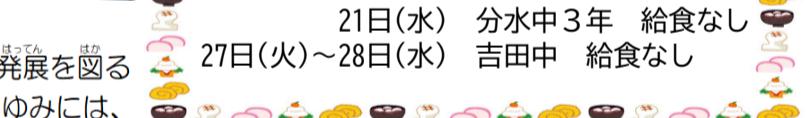
27日(火)～28日(水) 吉田中 給食なし



けんこう 健康を考  
かんが  
えた食事

ちいき 地域の  
しょくざい  
食材

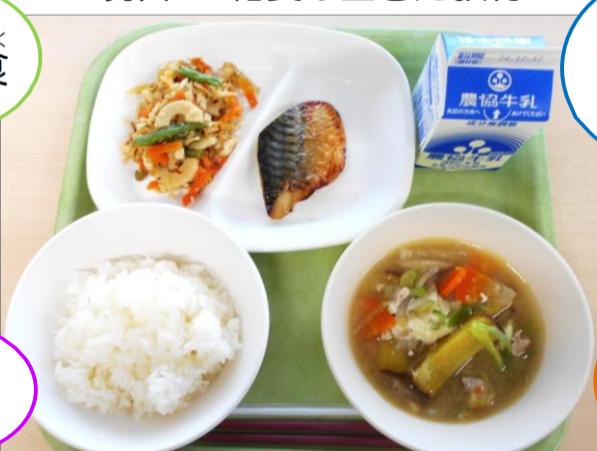
現代・・・給食は生きた教材



今月の予定②

21日(水) 分水中3年 給食なし

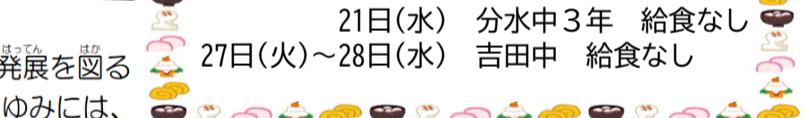
27日(火)～28日(水) 吉田中 給食なし



けんこう 健康を考  
かんが  
えた食事

ちいき 地域の  
しょくざい  
食材

現代・・・給食は生きた教材



今月の予定②

21日(水) 分水中3年 給食なし

27日(火)～28日(水) 吉田中 給食なし

