

2026年



1月

きゅうしょく しょくいく

給食&食育だより①

燕市東部学校給食センター

TEL 0256 (46) 8030

FAX 0256 (46) 0552



今月のテーマ①・・・感謝して食べよう

曜日	月	火	水	木	金		
エネルギー 食塩相当量	Instagram  TSUBAME-KYUSHOKU #つばめの給食 1月の予定① 8(木) 燕東小、燕西小、燕南小、燕北小、小中川小、燕中、小池中 燕中等、給食開始 9(金) 小池小、大関小、燕北中、給食開始			8 日 小 609 kcal 2 g 中 720 kcal 2.4 g		9 日 小 619 kcal 1.9 g 中 743 kcal 2.4 g	
献立と配膳の図	小学校中学年と中学生の一食あたりの 上段:エネルギー量 下段:食塩相当量 を表示しています。			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		ほんかん 白玉雑煮 切干大根のそぼろ丼(ごはん)	
あかの食品				牛乳 油揚げ みそ 肉だんご 黒豆		牛乳 かまぼこ とり肉 ぶた肉 大豆	
きいろの食品				ごはん さといも さとう ごま		ごはん 白玉もち さとう 米油 でんぷん	
みどりの食品				にんじん こまつな はくさい ねぎ だいこん キャベツ もやし		だいこん にんじん こまつな ねぎ ししいだけ ほうろく たまねぎ 切干だいこん だけのこ さやいんげん ほんかん	
	12 日	13 日	14 日	15 日		16 日	
エネルギー 食塩相当量		小 655 kcal 2.7 g 中 787 kcal 3.3 g	小 636 kcal 2.8 g 中 752 kcal 3.7 g	小 651 kcal 2.2 g 中 796 kcal 2.7 g		小 784 kcal 3.1 g 中 963 kcal 3.5 g	
献立と配膳の図	成人の日	チーズ ツナサラダ ハヤシライス(ごはん)	飛燕舞のババロア 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	ぎざみ和え 子持ちししゃもの磯辺フライ ごはん 高野豆腐のたまごとし煮		中華サラダ 春巻き 中華めん ラーメンスープ	
あかの食品	おもに血や肉となるたんぱく質を含む食品	牛乳 ぶた肉 ツナ チーズ	牛乳 とり肉 なたと とうふ ぶた肉	牛乳 高野豆腐 ぶた肉 たまご 子持ちししゃもの磯辺フライ 昆布		牛乳 ぶた肉 大豆ミート とうふ 春巻き ハム みそ	
きいろの食品	熱や力のもとになる炭水化物や脂質を多く含む食品	ごはん じゃがいも ルウ 米油 さとう	ごはん はるさめ 飛燕舞のババロア	ごはん じゃがいも 米油 さとう 大豆油 ごま油		中華めん ごま油 でんぷん さとう 大豆油	
みどりの食品	体の調子を整えるビタミンやミネラルを多く含む食品	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト りんご キャベツ きゅうり	えだまめ 梅干し にんじん ねぎ たまねぎ えのきだけ ごぼう ほうれんそう コーン ルレクチェ りんご レモン キャベツ こまつな	たまねぎ にんじん ししいだけ えだまめ キャベツ きゅうり たくあん		もやし メンマ なら ねぎ にんじん ししいだけ キャベツ きゅうり	

* 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、食べ物運搬人、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。



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
かかわった人や命への
感謝の気持ちが込められているよ。



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!

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

桜咲け!
燕の混ぜこみごはん

パーティーポツパー汁

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

大関小学校 6年
三浦 杏奈さん、高山 奈紬さん、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



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

しょくいく

給食&食育だより②

燕市東部学校給食センター

TEL 0256 (46) 8030

FAX 0256 (46) 0552



今月のテーマ②・・・学校給食週間

曜日	月	火	水	木	金
	19 日	20 日	21 日	22 日	23 日
エネルギー 食塩相当量	小 729 kcal 2 g 中 884 kcal 2.4 g	小 619 kcal 1.7 g 中 758 kcal 2.1 g	小 690 kcal 2.8 g 中 847 kcal 3.4 g	小 629 kcal 2.3 g 中 756 kcal 2.9 g	小 609 kcal 2.2 g 中 738 kcal 2.6 g
献立と 配膳の図					
あかの食品	牛乳 ぶた肉 とうふ みそ とり肉	牛乳 ぶた肉 かまぼこ さばのごま照焼き 油揚げ とうふ みそ	牛乳 ベーコン ひよこ豆 豆乳 白身魚フライ	牛乳 あさり とうふ 焼きぶた ぶた肉 ミニフィッシュ	牛乳 ぶた肉 とうふ みそ 厚焼きたまご
さいの食品	ごはん さつまいも でんぶん 大豆油 さとう はるさめ ごま油	ごはん はるさめ 米油	米粉パン 米油 白いんげん豆 赤いんげん豆 じゃがいも ルウ 米粉 大豆油 さとう	ごはん 米油 さとう ごま油 でんぶん	ごはん じゃがいも
みどりの食品	だいこん にんじん ごぼう ねぎ しいたけ レモン パセリ さやいんげん たけのこ	たけのこ ごぼう えのきたけ にんじん きぬさや たい菜 チンゲンサイ	たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ きゅうり コーン	はくさい チンゲンサイ にんじん ねぎ えのきたけ キムチ たまねぎ たくあん	だいこん にんじん ごぼう しめじ ねぎ こまつな のさわな漬 たくあん
テーマ	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）				
時代	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 食塩相当量	小 522 kcal 2.1 g 中 637 kcal 2.4 g	小 625 kcal 1.7 g 中 757 kcal 1.9 g	小 668 kcal 2.1 g 中 805 kcal 2.5 g	小 608 kcal 2.6 g 中 764 kcal 3.2 g	小 644 kcal 2.4 g 中 777 kcal 2.8 g
献立と 配膳の図					
あかの食品	牛乳 かまぼこ とうふ 鮭の塩焼き 油揚げ	牛乳 ぶた肉 とうふ 大豆ペースト みそ ひじき とり肉 油揚げ	牛乳 ぶた肉 青大豆 豆乳	牛乳 とり肉 かまぼこ 青のり ほたて	牛乳 とうふ みそ ツナ
さいの食品	ごはん さとう	ごはん いもち さといも 米油 さとう でんぶん	麦ごはん じゃがいも ルウ 米油 さとう	ごはん さといも 蕎麦カツ 大豆油 さとう こま 米油 ごま油	ごはん ごま油 さつまいも おからコロック 大豆油 米油 さとう ノンエッグマヨネーズ
みどりの食品	にんじん ねぎ だいこん菜 えのきたけ こまつな キャベツ	だいこん にんじん ごぼう しめじ ねぎ さやいんげん りんご	たまねぎ にんじん 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 たくあん きぬさや	だいこん菜 にんじん ごぼう ねぎ えのきたけ こまつな 切干だいこん きゅうり えだまめ

1月24日～30日は
全国学校給食週間です！

1月の予定②

20日（火）燕北小5年生なし
21日（水）大関小4年生なし、燕中等3年生なし
27日（火）燕西小5年生なし
28日（水）燕南小1年生なし

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。

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、給食や食育を通じたSDGsの取組が盛んです。