

2026年  
4月

# 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

今月のテーマ①・・・給食紹介、減塩

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。

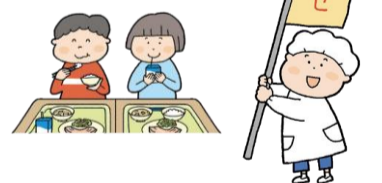
曜日	月	火	水	木	金	
エネルギー	今月の予定		8日	9日	10日	
食塩相当量	今月の予定		小 596 kcal 1.9 g	中 735 kcal 2.4 g	小 671 kcal 2.1 g	中 818 kcal 2.4 g
献立と配膳の図	<b>給食開始日</b> 8日(水) 吉田小2~6年、分水中2~3年 9日(木) 粟生津小2~6年、吉田北小2~6年、 分水北小2~6年、分水小2~6年、 島上小2~6年、分水中1年 10日(金) 吉田南小2~6年、分水北小1年、 吉田中1~3年 13日(月) 粟生津小1年、吉田南小1年、 吉田北小1年、分水小1年、 島上小1年 14日(火) 吉田小1年		<b>中学のみ ミニフィット</b> 塩昆布和え チンジャオロース ごはん 厚揚げのみそ汁	白いんげんのホトシガラ いわしの和え 煮※子持ちの場合あり ごはん 肉すい	わかめサラダ パーとホトのケチャップ和え ごはん みそワントンスープ	
あかの食品	入学・進級 おめでとう		牛乳 生揚げ わかめ 大豆ペースト みそ 豚肉 塩昆布 かたくいわし	牛乳 牛肉 豚肉 豆腐 ハム いわしのオレシソ煮	牛乳 豚肉 みそ 豚レバー わかめ ツナ	
きいろの食品			ごはん 米油 砂糖 でん粉 ごま油	ごはん 砂糖 白いんげん豆 ジャがいも ノンエッグマヨネーズ	ごはん 米油 ワンタン ごま油 大豆油 ジャがいも 砂糖	
みどりの食品			大根 えのきたけ にんじん 長ねぎ たけのこ ビーマン パプリカ しいたけ キャベツ きゅうり	玉ねぎ こねぎ きゅうり にんじん コーン	しょうが にんにく 白菜 にんじん 長ねぎ にら しいたけ メンマ トマト レモン もやし きゅうり	
エネルギー	13日	14日	15日	16日	17日	
食塩相当量	小 627 kcal 2.0 g	中 759 kcal 2.3 g	小 642 kcal 1.9 g	中 795 kcal 2.4 g	小 633 kcal 1.4 g	中 791 kcal 1.8 g
献立と配膳の図	春色サラダ 鶏肉の薬味ソース ごはん ジャがいものみそ汁	いちごゼリー のり酢和え ハンバーグ 照焼きソース ごはん 春キャベツ入り豚汁	とう菜のマヨ和え さわらの西京焼き ごはん 新じゃがのそぼろ煮	しょうゆフレンチ タレカツ ごはん もすくのみそ汁	柑橘系果物(デコボン) 福神和え ごはん ポークカレー	
あかの食品	牛乳 わかめ 大豆ペースト みそ 鶏肉 ハム	牛乳 豚肉 豆腐 みそ ハンバーグ ツナのり	牛乳 豚肉 大豆ミート さわらの西京焼き ハム	牛乳 もすく 油揚げ 豆腐 みそ 豚ヒレカツ 青のり ハム	牛乳 豚肉 青大豆 豆乳	
きいろの食品	ごはん ジャがいも 砂糖 ごま油 ノンエッグマヨネーズ	ごはん ジャがいも 砂糖 でん粉 いちごゼリー	ごはん ジャがいも 砂糖 米油 でん粉 ノンエッグマヨネーズ	ごはん ジャがいも 大豆油 砂糖 米油	ごはん 米油 ジャがいも ルウ ごま油	
みどりの食品	玉ねぎ にんじん えのきたけ しょうが 長ねぎ キャベツ ほうれん草 コーン 梅	キャベツ にんじん ごぼう 長ねぎ ほうれん草 もやし	玉ねぎ にんじん たけのこ しいたけ 枝豆 とう菜 キャベツ きゅうり コーン	にんじん 長ねぎ えのきたけ ほうれん草 もやし コーン	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん りんご トマト キャベツ きゅうり 福神漬 デコボン	

## 給食が始まります



燕市西部学校給食センターは、稼働して12年目を迎えます。施設管理は燕市、給食管理は新潟県の栄養教諭が行っており、調理・配送については株式会社メフォスに委託しています。  
令和8年度は、栄養教諭・栄養士2名、調理員32名、配送員8名で力を合わせて、吉田・分水地区の小中学校9校、約2,700食の給食をお届けしていきます。  
今年度もよろしくお願いいたします。

小学校1年生の牛乳は、4月のみ100ccが届きます。



## よくかんで食べよう

給食にはいろいろな食べ物が出ます。よく見て、よくかんで、味わっていたきましょう。ひと口に詰め込みすぎず、落ち着いて食事をしましょう。

子どもたちの健やかな成長と健康を願い、安全でおいしい給食を届けることに努めていきます。毎月の給食だよりでは給食の話題や食に関する情報をお知らせします。また、インスタグラムで、その日の給食の写真をみることが出来ます。お子さんと一緒にご覧いただき、ご家庭でも食についての話題にしてみてください。

**パン・めん**  
パンやめんは、それぞれ月に1~2回程度登場します。

**ごはん**  
燕市産の「こしいぶき」を給食センターの炊飯室で炊き上げ、保温食缶に入れてお届けします。



**おかず**  
おかずは、一汁二菜を基本としています。季節や行事も楽しめるよう、郷土料理や旬の食材を積極的に取り入れています。

燕市内の生産者さんが作る新鮮な野菜など、地元の食材をたくさん取り入れます。

**牛乳**  
ほぼ毎日1本(200cc)つきます。1日に必要なカルシウム量の4分の1をとることができます。



## 減塩愛ディア献立について

燕市では、今年度も食育の日に『減塩愛ディア献立』を実施し、減塩の大切さや、おいしく減塩できる調理の工夫などを伝えていきます。引き続き、ご注目ください!

2026年  
4月

きゅうしょく しょくいく  
**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

今月のテーマ②・・・給食の身支度・きまり、食事摂取基準

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
	20日	21日	22日	23日	24日
エネルギー	小 621 kcal 中 753 kcal	小 665 kcal 中 804 kcal	小 647 kcal 中 769 kcal	小 717 kcal 中 885 kcal	小 590 kcal 中 694 kcal
食塩相当量	小 2.2 g 中 2.5 g	小 1.9 g 中 2.3 g	小 1.9 g 中 2.2 g	小 2.7 g 中 3.3 g	小 2.0 g 中 2.4 g
献立と配膳の図	おからポテトサラダ 厚焼きたまごのひき肉あんかけ ごはん 鶏ごぼろみそ汁	キャベツのうまみサラダ 鶏肉のレモンあえ ごはん わらびのみそ汁	ヨーグルト 鶏肉ときゅうりのごま和え ゆば入り五目丼(麦ごはん)	柑橘果物(清見みかん) 7-モド入りココロが ソフトめん 大豆入りミートソース	じゃこ入りおひたし 厚揚げの肉みそかけ ごはん あさりのみそ汁
あかの食品	牛乳 鶏肉 豆腐 みそ 厚焼きたまご 豚肉 おから ツナ	牛乳 豆腐 油揚げ みそ 鶏肉 のり かつお節	牛乳 豚肉 ゆば かまぼこ 鶏肉 ヨーグルト	牛乳 豚肉 大豆ミート ベーコン 大豆 ハム	牛乳 あさり みそ 生揚げ 豚肉 ちりめんじゃこ
きいろの食品	ごはん でん粉 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	ごはん じゃがいも でん粉 大豆油 砂糖 米油	麦ごはん でん粉 ごま 砂糖 ごま油	ソフトめん 米油 ルウ アーモンド 砂糖	ごはん でん粉 大豆油 砂糖
みどりの食品	にんじん 大根 ごぼろ しいたけ 小松菜 しょうが キャベツ きゅうり	わらび えのきたけ にんじん 長ねぎ レモン パセリ キャベツ 小松菜 きゅうり	しょうが まいたけ えのきたけ にんじん 白菜 たけのこ チンゲン菜 しいたけ きゅうり キャベツ	玉ねぎ にんじん しょうが にんにく マッシュルーム セロリ トマト パセリ きゅうり コーン 枝豆 清見みかん	にんじん 大根 えのきたけ 小松菜 長ねぎ しょうが もやし ほうれん草
	27日	28日	29日	30日	
エネルギー	小 647 kcal 中 784 kcal	小 641 kcal 中 767 kcal		小 643 kcal 中 790 kcal	
食塩相当量	小 1.8 g 中 2.3 g	小 1.6 g 中 2.2 g		小 2.0 g 中 2.4 g	
献立と配膳の図	切干大根サラダ たらと大豆のチリソース ごはん ふわふわたまごスープ	アップルゼリー 春雨スープ ピピンパ(ごはん、肉炒め、ナムル)	昭和の日	磯香和え さばのごまだれ ごはん 若竹汁	
あかの食品	牛乳 豚肉 豆腐 鶏卵 たら 大豆 ハム	牛乳 わかめ 豆腐 焼き豚 豚肉		牛乳 わかめ 豆腐 なた さんば のり	
きいろの食品	ごはん ごま油 でん粉 大豆油 砂糖 米油	ごはん 春雨 砂糖 米油 ごま油 アップルゼリー		ごはん 大豆油 ごま 砂糖 でん粉	
みどりの食品	にんじん たけのこ コーン しいたけ きくらげ 長ねぎ しょうが にんにく 切干大根 きゅうり キャベツ	えのきたけ にんじん 長ねぎ ぜんまい しいたけ にんにく しょうが たけのこ もやし 小松菜 切干大根		たけのこ にんじん 小松菜 もやし	

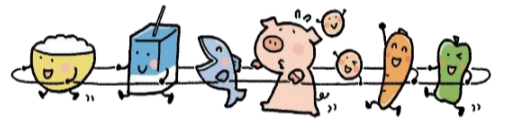
**Instagramで「つぼめの給食」配信中!**

TSUBAME\_KYUSHOKU

**給食のきまり**

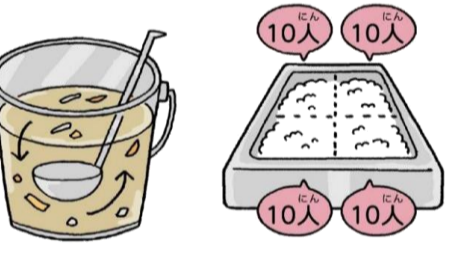


給食当番は、みなさんが楽しみにしている給食を、安全で衛生的に準備をして配膳する大切な役割があります。身支度や手洗いをしっかりと行い、協力合せて思いやりや責任をもった活動ができるようにしましょう。



**給食の盛りつけポイント**

汁ものは、汁の味が多かたたり少なかつたりしないように、底までよくかき混ぜます。ごはんは40人の場合、全体を4等分した量から10人分を配るようになるなどの目安をつけると、配ぜんしやすくなります。



**安全にすばやく! 給食の準備をするコツ**

- 給食当番はしやべらずにすばやく身支度をしよう
- 衛生面に気をつけて1人分の適量を盛りつけよう
- 当番以外の人は配ぜんが済んだら座って待とう



**心を込めて給食の片づけ**

感謝の気持ちをもっていねいに片付けをしよう

- 食べ残しは決まりを守って食缶に戻そう
- 食器に食べ物がついていないかを確認しよう
- 配ぜん台をきれいにしよう



**給食当番は身支度も大切な仕事です**

- ★つめは短く切りましょう
- ★石けんでしっかり手洗いをしましょう
- ★マスクをきちんとつけましょう
- ★ぼうしは髪の毛が出ないようにかぶりましょう
- 白衣や帽子の洗濯をいつもありがとうございます

**給食の栄養価**

栄養素等	小学校 摂取基準	中学校 摂取基準
エネルギー (kcal)	640	820
たんぱく質 (g)	20.8-32.0	26.7-41.0
脂質 (g)	14.2-21.3	18.2-27.3
食塩相当量 (g)	2.0未満	2.5未満
カルシウム (mg)	350	450
マグネシウム (mg)	60	120
鉄 (mg)	3.0	4.5
亜鉛 (mg)	2.0	3.0
ビタミンA (μgRE)	206	300
ビタミンB1 (mg)	0.4	0.5
ビタミンB2 (mg)	0.5	0.6
ビタミンC (mg)	25	35
食物繊維 (g)	4.6	7.0

文部科学省が示した「学校給食摂取基準」をもとに、燕市の児童生徒の状況を踏まえ、燕市独自の摂取基準を設定しています。実際の栄養価は、メニューによってばらつきがありますが、不足の栄養素は一月を平均して、できる限り摂取基準に近づけるよう管理しています。