

2026年

4月

きゅうしよく

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・・・給食紹介、減塩

曜日	月	火	水	木	金
		7 日	8 日	9 日	10 日
エネルギー		小 597 kcal 中 718 kcal	小 594 kcal 中 738 kcal	小 684 kcal 中 832 kcal	小 616 kcal 中 747 kcal
食塩相当量		小 2.2 g 中 2.7 g	小 1.8 g 中 2.4 g	小 2.5 g 中 2.9 g	小 1.9 g 中 2.6 g
献立と配膳の図	つばめの給食 Instagram TSUBAME_KYUSHOKU	ブロッコリーのサラダ 花しゅうまい 桜咲け！の混ぜこみごはん キャベツスープ	(中学のみ)ミニフィッシュ 塩昆布和え チツヤ和え ごはん 厚揚げのみそ汁	白いんげんのポテトサラダ いわしのオレンジ煮 ※子持ちの場合あり ごはん 肉すい	わかめサラダ レバーとポテトのケチャップ和え ごはん みそワタンスープ
あかの食品		牛乳 レバー入りウインナー ふた肉 ハム	牛乳 生揚げ わかめ 大豆ペースト みそ ふた肉 塩ふき昆布 かたくちいわし	牛乳 牛肉 ふた肉 とうふ いわしのオレンジ煮 白いんげん豆 ハム	牛乳 ふた肉 みそ ふたレバー わかめ ツナ
さいの食品		ごはん マカロニ さとう ごま油 でんぷん しゅうまいの皮 米油	ごはん 米油 さとう ごま油 でんぷん	ごはん さとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	ごはん ワタンスープ 米油 ごま油 じゃがいも 大豆 さとう
みどりの食品	つばめ給食 毎日紹介しています！	えだまめ 梅干し にんじん たまねぎ キャベツ きぬさや マッシュルーム だけのこ しいたけ ブロッコリー きゅうり	だいこん えのきたけ にんじん ねぎ しいたけ キャベツ きゅうり パプリカ	たまねぎ 葉ねぎ きゅうり にんじん コーン	はくさい にんじん ねぎ にら しいたけ メンマ トマト レモン もやし きゅうり
	13 日	14 日	15 日	16 日	17 日
エネルギー	小 586 kcal 中 723 kcal	小 609 kcal 中 753 kcal	小 680 kcal 中 815 kcal	小 619 kcal 中 747 kcal	小 648 kcal 中 802 kcal
食塩相当量	小 2.2 g 中 2.6 g	小 1.6 g 中 1.9 g	小 2 g 中 2.6 g	小 2 g 中 2.3 g	小 2 g 中 2.4 g
献立と配膳の図	しょうゆ フレンチ タレカツ ごはん もずくのみそ汁	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	かんきつ果物 (デコボン) 福神和え ポークカレーライス (ごはん)	春色サラダ 鶏肉の 薬味ソース ごはん じゃがいもの みそ汁	いちごゼリー ハンバーグ のり酢和え 照焼きソース ごはん 春キャベツ入り 豚汁
あかの食品	牛乳 もずく 油揚げ とうふ みそ ふた肉 ツナ	牛乳 ふた肉 大豆ミート さわらの西京焼き ハム	牛乳 ふた肉 青大豆 豆乳	牛乳 わかめ 大豆ペースト みそ とり肉 ハム	牛乳 ふた肉 とうふ みそ ハンバーグ ツナ
さいの食品	ごはん じゃがいも 大豆油 さとう 米油	ごはん じゃがいも さとう 米油 でんぷん ノンエッグマヨネーズ	ごはん じゃがいも ルウ 米油 ごま油	ごはん じゃがいも さとう ごま油 でんぷん ノンエッグマヨネーズ	ごはん じゃがいも さとう でんぷん いちごゼリー
みどりの食品	にんじん ねぎ えのきたけ ほうれんそう もやし コーン	たまねぎ にんじん だけのこ しいたけ えだまめ とう菜 キャベツ きゅうり コーン	たまねぎ にんじん りんご トマト きゅうり 福神漬 デコボン	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ キャベツ とう菜 きゅうり コーン うめ	キャベツ にんじん ごぼう ねぎ たまねぎ ほうれんそう もやし

きゅうしよく

はじ

給食が始まります



桜咲ユメ©燕市

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、Instagramで、その日の給食の写真を見ることができます。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。

ごはん

つばめしん 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。



～4月の予定①～

しょうがっこう ねんせい
小学校1年生の
ぎゅうにゅう は、4月の
牛乳は、4月の
100ccが届きます。



- 7日(火) 燕中等 給食開始
9日(木) 燕東小(1年生除く)、燕西小(1年生除く)、
燕南小、小池小(1年生除く)、
大関小(1年生除く)、小中川小(1年生除く)、
燕中、小池中、給食開始
10日(金) 燕東小1年生、燕北小給食開始
13日(月) 小池小1年生、大関小1年生、
小中川小1年生、燕北中給食開始
15日(水) 燕西小1年生給食開始



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。

おかず

おかずは、一汁二菜を基本としていま
す。地元生産者さんの新鮮な野菜をた
くさん取り入れています。

牛乳

ほぼ毎日1本(200cc)つま
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。

よくかんで
食べよう

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

げんえん あい こんだて
減塩愛ディア献立について

つばめし 燕市では、今年度も食育の日に
げんえんあい 減塩愛ディアを
『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！

出典：給食・食育だよりセレクトブック ©少年写真新聞社

2026年



4月 給食・食育だより②

きゅうしょく

しょくいく

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・・・給食の身支度・きまり、食事摂取基準

曜日	月	火	水	木	金
	20 日	21 日	22 日	23 日	24 日
エネルギー	小 607 kcal	小 670 kcal	小 709 kcal	小 585 kcal	小 724 kcal
食塩相当量	中 738 kcal 2.1 g	中 808 kcal 1.9 g	中 852 kcal 2.3 g	中 692 kcal 2 g	中 893 kcal 2.5 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 鶏ごぼうみそ汁	きゃべつの 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)	じゃこ入り おひたし 絹揚げの 肉みそかけ ごはん あさりのみそ汁	かんきつ果物 ア-モンド入り （清見オレンジ） コロコロサラダ ソフトめん 大豆入り ミートソース
あかの食品	牛乳 とうふ 鶏肉 みそ 厚焼きたまご ふた肉 おから ツナ	牛乳 とうふ 油揚げ みそ とり肉 のり かつお節	牛乳 ふた肉 ゆば かまぼこ とり肉 ヨーグルト	牛乳 とうふ あさり みそ 生揚げ ふた肉 ちりめんじゃこ	牛乳 ふた肉 大豆ミート ベーコン 大豆 ハム
きいろの食品	ごはん でんぶん じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	ごはん じゃがいも でんぶん 大豆油 さとう 米油	麦ごはん でんぶん ごま さとう ごま油	ごはん さとう でんぶん	ソフトめん 米油 ルウ アーモンド さとう
みどりの食品	にんじん だいこん ごぼう しいたけ こまつな キャベツ きゅうり	わらび えのきたけ にんじん ねぎ レモン キャベツ こまつな きゅうり パセリ	まいだけ えのきたけ にんじん はくさい だけのこ チンゲンサイ しいたけ きゅうり キャベツ	こまつな ねぎ にんじん だいこん えのきたけ もやし ほうれんそう	たまねぎ にんじん マッシュルーム セロリ トマト パセリ きゅうり コーン えだまめ 清見オレンジ
	27 日	28 日	29 日	30 日	~4月の予定②~ 20日（月）燕中・燕中等 給食なし 23日（木）燕中等 1年生なし
エネルギー	小 641 kcal	小 657 kcal	しょうわ 昭和の日 	小 647 kcal	
食塩相当量	中 778 kcal 2 g	中 787 kcal 1.9 g		中 795 kcal 2.3 g	
献立と配膳の図	きりぼし だいこん 切干大根 たらと大豆の サラダ 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 ピビンバ (ごはん・肉炒め・ナムル)		磯香和え さばの ごまだれ ごはん わかめ汁 わかめ汁	
あかの食品	牛乳 ふた肉 とうふ たまご たら 大豆 ハム	牛乳 わかめ とうふ 焼きふた ふた肉		牛乳 わかめ とうふ なたと さば のり	
きいろの食品	ごはん ごま油 でんぶん 大豆油 さとう 米油	ごはん はるさめ ごま さとう 米油 ごま油 アップルゼリー		ごはん 大豆油 ごま さとう でんぶん	
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 ねぎ 切干だいこん きゅうり キャベツ	えのきたけ にんじん ねぎ ぜんまい しいたけ たけのこ もやし こまつな 切干だいこん		たけのこ にんじん こまつな もやし	

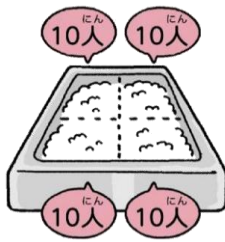
給食のきまり



きゅうしょくとうばん
給食当番は、みなさんが楽しみにしている給食を、安全で
えいせい じょうきょく
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、協力し合って思いやりや
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

汁物は、汁の実が多かったり少なかったり
しないように、底までよくかき混ぜます。
ごはんは40人分の場合、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、配膳しやすくなります。



安全にすばやく！ 給食の準備をするコツ

給食当番はしゃべらずに
すばやく身支度をしよう

衛生面に気を付けて1人
分の適量を盛りつけよう

当番以外の人は配膳が
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

配膳台をきれいに
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

文部科学省が示した
がっこうきゅうしょくせつしゅきじゅん
学校給食摂取基準をも
とに、燕市の児童生徒
の状況を踏まえた、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
ニューによりばらつき
があります。過不足の
栄養素は、一か月を平均
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。

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