

2026年  
5月

きゅうしょく しょくいく  
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

今月のテーマ①・・・食事のマナー

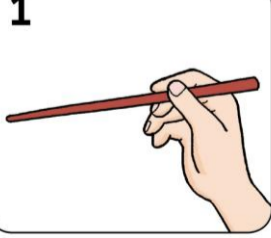
小学校・中学生と中学生の  
一食あたりの上: エネルギー量、下: 食塩相当量を  
それぞれkcal、gで表示しています。

曜日	月	火	水	木	金	
エネルギー					1日	
食塩相当量					小 542 kcal 2.4 g 中 672 kcal 3.2 g	
献立と配膳の図	<p>5月11日(月)の給食に、「もとまちきゅうりのかおり和え」が登場します!</p>  <p>「もとまちきゅうり」は、燕市吉田本町地区のブランドきゅうりで、皮が薄くてやわらかく、みずみずしいのが特徴です。出荷が2月に始まり、現在、本格的な出荷シーズンを迎えています。</p> <p>このたび、燕市の子どもたちに「もとまちきゅうり」のおいしさを味わってもらいたいと、本町そ菜出荷組合様から、学校給食に寄贈いただきました。</p>	<p>つぼめの給食</p> <p>インスタグラム</p>  <p>TSUBAME_KYUSHOKU</p>	<p>小学校1年生の牛乳は、5月から200ccが届きます。</p> 	<p>つぼめの給食</p> <p>インスタグラム</p>  <p>TSUBAME_KYUSHOKU</p>	<p>端午の節句献立</p> <p>こどもの白デザート</p> <p>おかか和え</p> <p>ますの塩焼き</p> <p>たけのこごはん</p> <p>ゆば入りすまし汁</p>	
あかの食品					牛乳 鶏肉 油揚げ かまぼこ わかめ ゆば 豆腐 ます かつお節	
きいろの食品					ごはん 日向夏ゼリー	
みどりの食品					たけのこ にんじん 長ねぎ えのきたけ 小松菜 もやし	
今月の予定①	14日(木)~15日(金) 分水北小6年、島上小6年 給食なし					
4日	5日	6日	7日	8日		
エネルギー					小 680 kcal 2.0 g 中 894 kcal 2.7 g 小 655 kcal 2.2 g 中 806 kcal 2.9 g	
食塩相当量						
献立と配膳の図	<p>みどりの日</p> 	<p>こどもの日</p> 	<p>振りかえきゅうじつ</p> <p>振替休日</p> 	<p>中学のみ ミニ笹団子</p> <p>油揚げのごま酢和え</p> <p>とり天</p> <p>ゆでうどん</p> <p>かき玉</p> <p>山菜汁</p>	<p>ビーンズサラダ</p> <p>えびフライ ソースかけ</p> <p>キャロットピラフ</p> <p>かぼちゃの豆乳ポタージュ</p>	
あかの食品					牛乳 鶏卵 豚肉 鶏肉 油揚げ ハム ひよこ豆 ハム	
きいろの食品					うどん 天ぷら粉 大豆油 砂糖 ごま油 ごま 中学のみ笹団子	
みどりの食品					えのきたけ にんじん 長ねぎ しいたけ わらび ミスナ 山うど ほうれん草 玉ねぎ キャベツ もやし 小松菜	
8日					牛乳 鶏肉 豆乳 えびフライ 大豆 ひよこ豆 ハム	
					ごはん 米粉 大豆油 赤いんげん豆 砂糖 米油 ルウ	
					玉ねぎ にんじん 赤ピーマン かぼちゃ コーン グリンピース 枝豆 きゅうり	
11日	12日	13日	14日	15日		
エネルギー	小 618 kcal 1.7 g 中 761 kcal 2.3 g	小 642 kcal 2.4 g 中 789 kcal 2.9 g	小 661 kcal 1.8 g 中 818 kcal 2.5 g	小 570 kcal 2.3 g 中 732 kcal 2.8 g	小 663 kcal 2.3 g 中 824 kcal 2.8 g	
食塩相当量						
献立と配膳の図	<p>もとまちきゅうりのかおり和え</p> <p>レバー入り豚</p> <p>ごはん</p> <p>みそコーンスープ</p>	<p>柑橘果物(カラマンダリン)</p> <p>海藻サラダ</p> <p>麦ごはん</p> <p>チキンカレー</p>	<p>のりたくマヨ和え</p> <p>豚肉のバーベキューソース</p> <p>ごはん</p> <p>春野菜の煮物</p>	<p>切干大根の炒めナムル</p> <p>ポークしゅうまい 2つ</p> <p>じゃこ菜ふりかけ</p> <p>かに豆腐スープ</p>	<p>アスパラ入りグリーンサラダ</p> <p>フィッシュ&amp;チップス</p> <p>黒糖コッパン</p> <p>ミネストローネ</p>	
あかの食品	牛乳 焼き豚 みそ 豚肉 豚レバー	牛乳 鶏肉 青大豆 豆乳 海藻ミックス	牛乳 鶏肉 厚揚げ 豚肉 のり	牛乳 かに 豆腐 ベーコン かつお節 ポークしゅうまい ちりめんじゃこ	牛乳 レン豆 大豆 たら レバー入りウィンナー	
きいろの食品	ごはん ごま油 でんぶん 大豆油 砂糖 米油	麦ごはん じゃがいも 米油 ごま油 砂糖 ルウ	ごはん 米油 じゃがいも 砂糖 ノンエックマヨネーズ	ごはん でんぶん 砂糖 ごま油	黒糖コッパン マカロニ 米油 砂糖 でんぶん じゃがいも 大豆油	
みどりの食品	玉ねぎ にんじん たけのこ コーン しいたけ チンゲン菜 長ねぎ ピーマン きゅうり 青しそ しょうが	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 カラマンダリン	たけのこ にんじん ぜんまい 玉ねぎ さやいんげん りんご にんにく レモン 小松菜 もやし たくあん	長ねぎ にんじん チンゲン菜 キクラゲ 切干大根 もやし 小松菜 広島菜 しょうが	玉ねぎ にんじん エリンギ にんにく トマト アスパラガス キャベツ きゅうり ブロッコリー コーン	

マナーを守って楽しく食べよう!

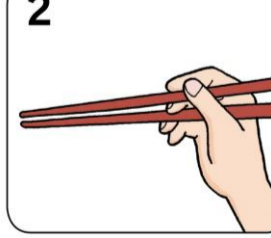
基本のはしの持ち方

1



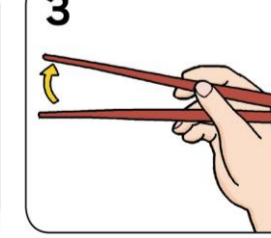
上のはしは、正しい鉛筆の持ち方で軽く持ち、数字の1を書くように縦に動かしてみましょう。

2




下のはしは、親指のつけ根から、中指と薬指の間に通します。はし先はそろえましょう。

3



親指を支点にして、中指で上のはしを持ち上げ、上のはしだけを動かしましょう。

上のはしは、えんぴつの持ち方と同じ



食事中は楽しい話題にしよう

OK



NG



食事マナーは、人と楽しく食事をするために大切なことです。周りの人が不快になるような話は避けて、楽しくなる話題を選びましょう。

「いただきます」  
肉や魚、野菜、果物など、私たちは動物や植物の命を食事としていただいています。生き物の命や、命を育む自然の恵への感謝の気持ちが「いただきます」に込められています。

食事のあいさつの意味



「ごちそうさま」  
ごちそうさまを漢字で書くと、「馳走様」。「馳走」は、「走り回る」という意味です。走り回るくらい、苦労して食事を用意してくれてありがとうございます。この気持ちが込められています。

今月のテーマ②・・・食物アレルギー

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													
	18日				19日				20日				21日				22日													
エネルギー	小	642	kcal	中	789	kcal	小	612	kcal	中	753	kcal	小	649	kcal	中	796	kcal	小	669	kcal	中	811	kcal	小	648	kcal	中	803	kcal
食塩相当量	小	1.9	g	中	2.6	g	小	1.9	g	中	2.6	g	小	1.9	g	中	2.6	g	小	2.3	g	中	2.7	g	小	1.8	g	中	2.1	g
献立と配膳の図	きゅうりとたくあんの和え物 子持ちししゃもフライ ごはん 鶏肉の玉子とじ煮				ごま和え 豚キムチ炒め ごはん 豆腐のみそ汁				ヨーグルト わかめの酢の物 メバルの照焼き ごはん 肉じゃが				冷凍ハインリッチ 中華サラダ 餃子ロール 中華めん しょうゆラーメンスープ				フレンチサラダ メンチカツ コーンライス ほたての豆乳チャウダー													
あかの食品	牛乳 高野豆腐 鶏肉 鶏卵 塩昆布 子持ちししゃもフライ				牛乳 豆腐 油揚げ わかめ みそ 豚肉				牛乳 豚肉 メバルの照焼き わかめ ヨーグルト				牛乳 豚肉 わかめ なたと 餃子ロール ハム				牛乳 ほたて ベーコン 豆乳 メンチカツ													
きいろの食品	ごはん じゃがいも 米油 砂糖 大豆油 ごま油				ごはん 砂糖 ごま油 ごま				ごはん じゃがいも 砂糖 米油 春雨				中華めん 米油 砂糖 ごま油				ごはん じゃがいも 米粉 大豆油 米油 砂糖 ルウ													
みどりの食品	玉ねぎ にんじん しいたけ 葉ねぎ たくあん きゅうり				にんじん だいこん 長ねぎ 白菜キムチ 玉ねぎ たくあん しょうが ほうれん草 もやし				にんじん 玉ねぎ しいたけ さやいんげん きゅうり みかん				にんにく しょうが もやし にんじん ほうれん草 長ねぎ メンマ キャベツ きゅうり パイン				コーン にんじん 玉ねぎ しめじ パセリ ブロッコリー キャベツ きゅうり													
	25日				26日				27日				28日				29日													
エネルギー	小	631	kcal	中	776	kcal	小	628	kcal	中	773	kcal	小	654	kcal	中	798	kcal	小	652	kcal	中	768	kcal	小	618	kcal	中	780	kcal
食塩相当量	小	1.9	g	中	2.4	g	小	1.7	g	中	2.0	g	小	2.3	g	中	2.8	g	小	1.8	g	中	2.2	g	小	2.7	g	中	3.6	g
献立と配膳の図	じゃこキャベツ レバーとポテトの揚げ煮 ごはん 塩鶏汁				柑橘果物(河内晩柑) 干切りポテトとアーモンドのサガ イエローライス アスパラ入り豆乳クリームソース				ミニフィッシュ 和風マカロニサラダ 鮭カツ ごはん あさりのみそ汁				茎わかめのきんぴら 鮭のマヨコーン焼き ごはん 豚汁				マセドアンサラダ 白身魚のトマトソース チーズパン オニオンスープ													
あかの食品	牛乳 鶏肉 油揚げ 豆腐 豚レバー ちりめんじゃこ				牛乳 鶏肉 豆乳 ツナ				牛乳 豆腐 あさり みそ 青のり ちくわ 大豆 かつお節 たたくちいわし				牛乳 豚肉 豆腐 みそ 鮭 茎わかめ さつま揚げ				牛乳 チーズ レバー入りウィンナー メルルーサ ツナ													
きいろの食品	ごはん 米油 じゃがいも 大豆油 砂糖 ごま油				ごはん 米油 米粉 白いんげん豆ペースト じゃがいも アーモンド ルウ				ごはん 大豆油 砂糖 マカロニ 鮭カツ ノンエッグマヨネーズ				ごはん じゃがいも ノンエッグマヨネーズ ごま油 砂糖				コッパン でんぷん 米油 大豆油 砂糖 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ													
みどりの食品	チンゲン菜 にんじん ごぼう 長ねぎ しいたけ にんにく しょうが キャベツ きゅうり				アスパラガス ブロッコリー 玉ねぎ にんじん しめじ きゅうり 河内晩柑				だいこん にんじん えのきたけ 長ねぎ 小松菜 玉ねぎ キャベツ きゅうり しめじ				だいこん にんじん ごぼう 長ねぎ コーン ごぼう さやいんげん				にんじん 玉ねぎ にんにく トマト パセリ きゅうり コーン													

知っていますか？食物アレルギーについて

食物アレルギーとは

食物アレルギーは、アレルゲン（アレルギ-を引き起こす物質）となる食物が体内に入ることによって起こります。本来、栄養となるはずの食物が、異物と見なされて排出しようとするために、アレルギー症状が起こる現象のことです。



食物アレルギー どんな症状が出るの？

皮膚症状	粘膜症状	呼吸器症状	消化器症状
赤み、じんましん、はれ、かゆみ、湿しんなど	白目の充血・はれ、かゆみ、鼻水、口の中のかゆみなど	のどの違和感・かゆみ・締めつけられる感じなど	気持ちが悪くなる、おう吐、腹痛、下痢、血便など
そのほか、頭痛、元気がない、ぐったりする、不機嫌などの神経症状や、脈が速い、手足が冷たい、顔色・唇やつめが白いなどの循環器症状もあります。			

みんなでできる！食物アレルギー事故予防 あげない・もらわない

食物アレルギーがある人もない人も、気を付けてほしいことがあります。それは、むやみに「食べ物をあげたり、もらったりしない」ということです。見た目だけでは、アレルギーの原因となる食品が入っているかわからない場合もあります。みんなで楽しく食べるためにも気を付けましょう。



保護者の方へ  
食物アレルギーかな？と思ったら、学校から『学校生活管理指導表』をもらい、医師の診断を受けましょう。

燕市の給食で提供しない食物

そば・ピーナッツ・くるみ・カシューナッツ・マカダミアナッツ・ヘーゼルナッツ・ピスタチオ・ペカンナッツ（ピーカンナッツ）・ブラジルナッツ・生卵・生魚介類・生（非加熱）魚卵・たらこ・長いも・しいも・キウイは提供しない食物です。



今月の予定②

- 18日(月) 吉田小 振替休業日
- 21日(木)~22日(金) 吉田南小6年 給食なし
- 22日(金) 島上小 給食なし
- 25日(月) 粟生津小、吉田北小、分水小 振替休業日
- 28日(木) 吉田小2年、吉田南小1年・2年、分水中 給食なし
- 29日(金) 吉田小3年 給食なし