

2026年



5月 給食&食育だよ！①

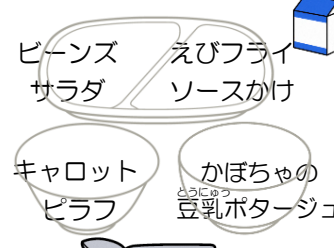
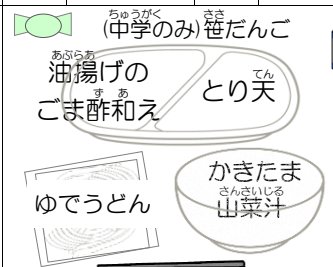
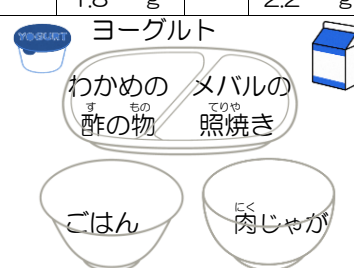
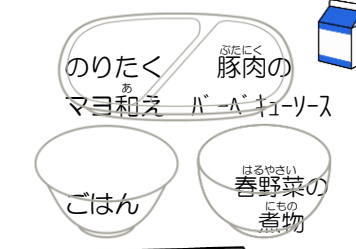
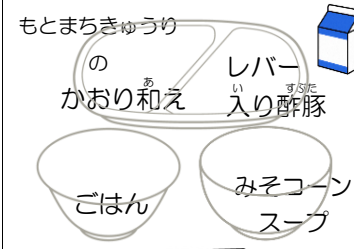
燕市東部学校給食センター

TEL 0256 (46) 8030

FAX 0256 (46) 0552

今月のテーマ①・・・食事のマナー

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。

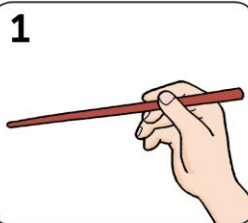
曜日	月	火	水	木	金				
エネルギー 食塩相当量					1 日				
献立と配膳の図	5月15日(金)の給食に、 「もとまちきゅうりのかおり 和え」が登場します！ 「もとまちきゅうり」は、 燕市吉田本町地区のブランドき ゅうりで、皮が薄くてやわらかく、みずみずしいのが特 徴で す。出荷が2月に始まり、現在、本格的な出荷シーズンを 迎えています。 このたび、燕市の子もたちに「もとまちきゅうり」のおい しさを味わってもらいたいと、本町そ菜出荷組合様から、 学校 給 食 に寄贈をいただきました。 				小学校1年生の牛乳 は、5月から200cc が届きます。  5月の予定 ① 1日(金) 燕北中なし 8日(金) 燕南小なし		つばめの給食 Instagram TSUBAME_KYUSHOKU 		端午の節句献立 小 558 kcal 2.2 g 中 683 kcal 2.8 g こどもの日デザート おかか和え ますの塩焼き たけのこごはん ゆば入りのすまし汁
	あかの食品					牛乳 かまぼこ わかめ ゆば とうふ ます かつお節 とり肉 油揚げ			
	さいろの食品					ごはん さとう 日向夏ゼリー			
	みどりの食品					たけのこ にんじん ねぎ えのきたけ もやし こまつな			
エネルギー 食塩相当量	4 日	5 日	6 日	7 日	8 日				
献立と配膳の図									
	あかの食品					牛乳 ぶり肉 豆乳 えびフライ ひよこ豆 大豆 ハム			
	さいろの食品					ごはん 米油 ルウ 赤いんげん豆 さとう 大豆油 米粉			
	みどりの食品					たまねぎ にんじん かぼちゃ えだまめ きゅうり コーン 赤ピーマン グリンピース パセリ			
エネルギー 食塩相当量	11 日	12 日	13 日	14 日	15 日				
献立と配膳の図									
	あかの食品					牛乳 ぶり肉 青大豆 豆乳 海藻ミックス かまぼこ			
	さいろの食品					ごはん 米油 じゃがいも さとう ノンエックマヨネーズ でんぶん			
	みどりの食品					たまねぎ にんじん めんたい トマト キャベツ きゅうり カラマンダリン			

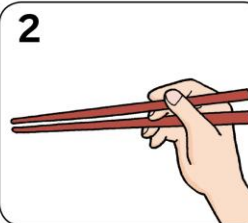


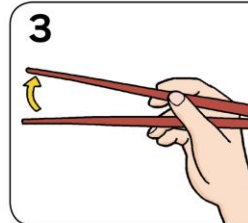
マナーを守って楽しく食べよう！



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。

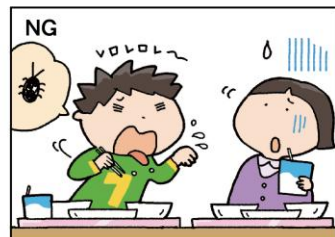
2

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

出典:家庭とつながる!新食育ブック ©少年写真新聞社

食事中は楽しい話題にしよう



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、「ご馳走様」。「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の気持ちが込められています。

2026年



5月 給食&食育だよ！②

今月のテーマ②・・・食物アレルギー

燕市東部学校給食センター

TEL 0256 (46) 8030

FAX 0256 (46) 0552



曜日	月				火				水				木				金			
	18 日				19 日				20 日				21 日				22 日			
エネルギー	小 620 kcal				小 604 kcal				小 677 kcal				小 637 kcal				小 605 kcal			
食塩相当量	中 2.2 g				中 2.5 g				中 2.2 g				中 2.6 g				中 2.8 g			
献立と配膳の図																				
あかの食品	牛乳 高野豆腐 かまぼこ とり肉 たまご 子持ちししゃも フライ 塩昆布				牛乳 わかめ とうふ 油揚げ みそ ぶり肉				牛乳 ほたて貝柱 ベーコン 豆乳 メンチカツ				牛乳 あさり とうふ みそ 青のり ちくわ 大豆 かつお節 かたくちいわし				牛乳 ぶり肉 わかめ なた 餃子ロール ハム			
きいろの食品	ごはん じゃがいも 米油 さとう 大豆油 ごま油				ごはん ごま油 さとう でんぶん ごま				ごはん じゃがいも 米油 ルウ 米粉 大豆油 さとう				ごはん 車ふライ 大豆油 さとう マカロニ ノンエッグマヨネーズ				中華めん さとう ごま油			
みどりの食品	たまねぎ にんじん しいたけ きゅうり たくあん				にんじん だいこん ねぎ たまねぎ にら たくあん キムチ もやし ほうれんそう				コーン バセリ にんじん たまねぎ しめじ ブロッコリー キャベツ きゅうり				だいこん ねぎ にんじん こまつな えのきだけ たまねぎ キャベツ きゅうり しめじ				もやし にんじん ほうれんそう ねぎ メンマ キャベツ きゅうり パイン			
	25 日				26 日				27 日				28 日				29 日			
エネルギー	小 673 kcal				小 570 kcal				小 606 kcal				小 617 kcal				小 649 kcal			
食塩相当量	中 2.3 g				中 2.2 g				中 2.7 g				中 3.5 g				中 2.2 g			
献立と配膳の図																				
あかの食品	牛乳 ぶり肉 とうふ みそ さけ くりかめ さつま揚げ				牛乳 かに とうふ ポークしゅうまい ベーコン ちりめんじゃこ かつお節				牛乳 チーズ レバー入りウィンナー メルルーサ ツナ				牛乳 とり肉 油揚げ ぶりレバー ちりめんじゃこ 豆腐				牛乳 とり肉 豆乳 白いんげん豆 ツナ			
きいろの食品	ごはん じゃがいも ごま油 さとう ノンエッグマヨネーズ ごま				ごはん でんぶん さとう ごま油				丸パン 米油 大豆油 さとう でんぶん じゃがいも ノンエッグマヨネーズ				ごはん 米油 大豆油 じゃがいも さとう ごま油				ごはん 米油 ルウ 米粉 じゃがいも アーモンド			
みどりの食品	だいこん にんじん ごぼう ねぎ コーン さやいんげん				ねぎ にんじん チンゲンサイ きくらげ 切干だいこん もやし こまつな 広島菜				にんじん たまねぎ バセリ トマト きゅうり コーン				はくさい にんじん ごぼう ねぎ キャベツ きゅうり				ブロッコリー アスパラガス たまねぎ にんじん しめじ きゅうり 河内晩柑			

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 どんな症状が出るの？

食物アレルギーとは

食物アレルギーは、アレルギー（アレルギー）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。



皮膚症状



赤み、じんましん、はれ、かゆみ、湿しなど

粘膜症状



白目の充血・はれ、かゆみ、鼻水、口の中のかゆみなど

呼吸器症状



のどの違和感・かゆみ・締めつけられる感など

消化器症状



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。



5月の予定②

18日（月）大関小・燕中等なし
19日（火）燕中等なし
25日（月）燕東小・燕西小・燕南小・燕北小・小池小
小中川小なし
28日（木）燕南小5年生なし
29日（金）燕南小5年生なし