

2026年
6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・・・よく噛んで食べよう

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
	1日	2日	3日	4日	5日
エネルギー	小 593 kcal 中 717 kcal	小 649 kcal 中 786 kcal	小 607 kcal 中 770 kcal	小 713 kcal 中 881 kcal	小 576 kcal 中 700 kcal
食塩相当量	小 2.1 g 中 2.4 g	小 2.3 g 中 2.5 g	小 1.8 g 中 2.2 g	小 2.3 g 中 2.9 g	小 1.8 g 中 2.1 g
献立と配膳の図	切干ナムル かみかみ丼の具 ごはん 豆腐のみそ汁	じゃこ入りおひたし 鶏肉のカレー揚げ ごはん かき玉汁	中学のみ 小魚いもけんぴ アーモンド和え メバルの塩焼き ごはん 厚揚げのオイスター煮	冷しゃぶサラダ 大豆と小魚のごまがらめ ソフトめん 豆腐キムチ汁	パンサンスー 肉だんご 2つ ごはん 中華コーンスープ
あかの食品	牛乳 豆腐 わかめ 大豆ペースト みそ 豚肉	牛乳 鶏卵 豆腐 鶏肉 ちりめんじゃこ	牛乳 生揚げ 豚肉 メバル かつおいわし	牛乳 豚肉 油揚げ みそ 豆腐 大豆 ちりめんじゃこ	牛乳 焼き豚 肉だんご ハム
きいろの食品	ごはん じゃがいも 米油 砂糖 ごま油	ごはん でん粉 米粉 大豆油 砂糖 ごま油	ごはん 米油 砂糖 アーモンド さつまいも	ソフトめん でん粉 大豆油 砂糖 ごま 米油	ごはん ごま油 でん粉 マロニー 砂糖
みどりの食品	えのきたけ 長ねぎ ごぼう にんじん さやいんげん きくらげ だけのこ 切干大根 小松菜 もやし	小松菜 にんじん 玉ねぎ えのきたけ もやし ほうれん草	大根 にんじん チンゲン菜 まいたけ きくらげ ほうれん草 もやし	白菜キムチ にんじん えのきたけ 長ねぎ たら もやし キャベツ きゅうり レモン	玉ねぎ にんじん だけのこ コーン しいたけ チンゲン菜 長ねぎ きゅうり キャベツ もやし
	8日	9日	10日	11日	12日
エネルギー	小 616 kcal 中 759 kcal	小 592 kcal 中 722 kcal	小 640 kcal 中 778 kcal	小 604 kcal 中 742 kcal	小 661 kcal 中 808 kcal
食塩相当量	小 2.1 g 中 2.8 g	小 1.9 g 中 2.3 g	小 2.0 g 中 2.3 g	小 2.0 g 中 2.4 g	小 3.0 g 中 3.6 g
献立と配膳の図	ヨーグルト ごま和え あじの照焼き ごはん 沢煮碗	きゅうりのピリ辛和え 焼肉風炒め ごはん 車麩のみそ汁	つばめトマト パ-と高野豆腐の加-風味 中華丼 (麦ごはん) ごはん	ゴマネーズ和え いわしの梅煮 ※子持ちの鰯あり ごはん 真汁	チーズ入り大豆サラダ ハンバーグ オニオンソース 丸パン ABCスープ
あかの食品	牛乳 豚肉 かまぼこ あじの照焼き ヨーグルト	牛乳 鶏肉 みそ 豚肉	牛乳 豚肉 なたと 豚レバー 高野豆腐	牛乳 鶏肉 大豆ペースト みそ いわしの梅煮	牛乳 レバー入りウインナー わかめ ハンバーグ 大豆 ツナ チーズ
きいろの食品	ごはん 春雨 ごま油 砂糖 ごま	ごはん 車麩 じゃがいも 米油 砂糖 でん粉 ごま油 ラー油	麦ごはん 米油 でん粉 ごま油 大豆油 砂糖	ごはん じゃがいも ノンエッグマヨネーズ ごま	丸パン マカロニ 砂糖 でん粉 米油
みどりの食品	ごぼう えのきたけ にんじん だけのこ 水菜 ほうれん草 もやし	にんじん 長ねぎ えのきたけ 小松菜 玉ねぎ ピーマン りんご きゅうり	白菜 にんじん 玉ねぎ もやし だけのこ チンゲン菜 しいたけ きくらげ 枝豆 トマト	大根 にんじん ごぼう 長ねぎ 小松菜 キャベツ コーン	玉ねぎ にんじん エリンギ セロリー キャベツ きゅうり

6月4日から10日まで「歯と口の健康週間」
よくかむと良いことたくさん

今月の予定①
2日(火) 吉田南小3・4年 給食なし
4日(木) 分水中3年 給食なし
4日(木)~5日(金)
粟生津小5・6年 給食なし
8日(月) 分水北小 振替休業日
11日(木)~12日(金)
吉田小6年 給食なし

よくかむと脳のなかの満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。	あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。
よくかむとだ液が出て食べ物ののみ込みや消化・吸収を助けます。	かむことによって出ただ液の働きで、むし歯を予防します。

今月の注目食材
つばめトマト
燕市の特産品である、「つばめトマト」の本格的な出荷シーズンを迎えました。品種は「桃太郎」。甘みと程よい酸味、しっかりとした果肉が特徴です。
6月10日の給食に登場します!

歯と口の健康を守るためにできることは?

歯は食べ物をしっかりかむためにとっても大切です。健康な歯を保つと、年をとってからもおいしく楽しく食事ができます。また、歯と口の健康を守ることは、心身の健康を守ることもつながります。自分でできることを考えてみましょう。

<p>ゆっくり食べる</p> <p>かむ回数を増やすために、ゆっくり味わって食べましょう。</p>	<p>よい姿勢で食べる</p> <p>よい姿勢は、くちこきゅうを防ぐため、口の健康につながります。</p>	<p>歯みがきをする</p> <p>食後にしっかりと歯みがきをしてむし歯の原因を取り除きましょう。</p>
<p>かみ応えのある食材を選ぶ</p> <p>根菜やナッツ、イカやタコなどを取り入れてみましょう。</p>	<p>食材を大きく切る</p> <p>食材を大きめに切ることでかみ応えが増します。</p>	<p>自分の歯と口を大切にね</p> <p>※窒息を防ぐため、一気に口の中に入れないことや、弾力のある丸い形の食べ物は、特によくかむことなど、ご家庭での声かけをお願いします。</p>

2026年
6月



きゅうしよく 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・・・食中毒予防・手洗い

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
	15日	16日	17日	18日	19日
エネルギー	小 636 kcal 中 771 kcal	小 585 kcal 中 708 kcal	小 676 kcal 中 817 kcal	小 636 kcal 中 797 kcal	小 607 kcal 中 770 kcal
食塩相当量	小 2.2 g 中 2.7 g	小 1.9 g 中 2.3 g	小 1.9 g 中 2.5 g	小 2.2 g 中 2.9 g	小 2.0 g 中 2.6 g
献立と配膳の図	ブロッコリーの和風サラダ キャベツメンチ わかめごはん 玉ねぎのみそ汁	中華和え 厚揚げのケチャップあえ ごはん 春雨スープ	アップルシャーベット 納豆の五菜和え 子持ちししゃもフライ ごはん キム肉じゃが	ひじきサラダ ぎょうざ 2つ 中華めん みそラーメン スープ	卵の花炒り さばの塩こうじ焼き ごはん 鶏ごぼう汁
あかの食品	牛乳 わかめ 生揚げ みそ キャベツメンチ ベーコン のり	牛乳 わかめ 豆腐 焼き豚 生揚げ ハム	牛乳 豚肉 子持ちししゃもフライ 納豆 ひじき	牛乳 豚肉 なんと みそ ぎょうざ ひじき ツナ	牛乳 鶏肉 豆腐 さばの塩こうじ焼き おから さつま揚げ かつお節 豆腐
さいろの食品	ごはん 大豆油 ごま油	ごはん 春雨 米油 砂糖 ごま ごま油 ラー油 でん粉	ごはん じゃがいも 砂糖 米油 大豆油 ごま油	中華めん ごま油 砂糖 米油	ごはん 米油 砂糖
みどりの食品	玉ねぎ にんじん えのきたけ 長ねぎ ブロッコリー キャベツ	えのきたけ にんじん たけのこ 長ねぎ 玉ねぎ こねぎ キャベツ もやし きゅうり	にんじん 玉ねぎ 白菜キムチ 小松菜 さやいんげん たくあん アップルシャーベット	にんじん もやし 小松菜 長ねぎ メンマ コーン きゅうり キャベツ	にんじん 大根 ごぼう しいたけ 小松菜 玉ねぎ 長ねぎ 枝豆
	22日	23日	24日	25日	26日
エネルギー	小 617 kcal 中 747 kcal	小 638 kcal 中 777 kcal	小 660 kcal 中 797 kcal	小 599 kcal 中 729 kcal	小 703 kcal 中 859 kcal
食塩相当量	小 2.2 g 中 2.4 g	小 1.9 g 中 2.2 g	小 2.2 g 中 2.5 g	小 2.3 g 中 2.6 g	小 3.0 g 中 3.6 g
献立と配膳の図	おかか和え 豚肉の生姜炒め ごはん えび・あさり入り 太平燕	切干大根のさっぱり和え 白身魚の梅ヶチャップリス ごはん たらこ汁	メロン しょうゆフレンチ 麦ごはん ポークカレー	塩昆布和え たらと大豆のレモンあえ ごはん もずくのみそ汁	いちごジャム ズッキーニのハローソーサー 照焼きチキン コッパン ブロッコリーの 豆乳スープ
あかの食品	牛乳 豚肉 えび あさり なんと かつお節	牛乳 豚肉 豆腐 大豆ペースト みそ ホキ	牛乳 豚肉 青大豆 豆乳 ハム	牛乳 もずく 油揚げ 豆腐 みそ たら 大豆 塩昆布	牛乳 レバー入りウインナー レンズ豆 豆乳 照焼きチキン ベーコン
さいろの食品	ごはん 春雨 米油 でん粉 砂糖	ごはん じゃがいも 大豆油 ごま油 砂糖 でん粉 ごま	麦ごはん じゃがいも ルウ 米油	ごはん じゃがいも でん粉 大豆油 砂糖	コッパン 米油 じゃがいも 米粉 ルウ オリーブ油 いちごジャム
みどりの食品	白菜 玉ねぎ にんじん チンゲン菜 たけのこ きくらげ 小松菜 もやし	大根 にんじん ごぼう たら 長ねぎ 梅 切干大根 きゅうり ほうれん草	玉ねぎ にんじん りんご トマト ほうれん草 もやし コーン メロン	にんじん 長ねぎ えのきたけ レモン キャベツ きゅうり	玉ねぎ にんじん しめじ ブロッコリー ズッキーニ コーン
	29日	30日	<div data-bbox="945 1424 1491 1751" data-label="Complex-Block"> <p>Instagramで 「つばめの給食」配信中!</p> <p>TSUBAME.KYUSHOKU</p> </div> <div data-bbox="945 1765 1491 1944" data-label="Text"> <p>今月の予定② 16日(火)~17日(水) 吉田北小6年 給食なし 17日(水)~18日(木) 分水小6年 給食なし 24日(水)~25日(木) 分水北小5年、島上小5年 給食なし</p> </div>		
エネルギー	小 600 kcal 中 757 kcal	小 640 kcal 中 772 kcal			
食塩相当量	小 2.4 g 中 3.7 g	小 1.9 g 中 2.3 g			
献立と配膳の図	きりかわかめのきんぴら ちくわ天甘辛だれ (小1つ、中2つ) ごはん みそワンタン スープ	さくらんぼゼリー なめたけ和え しらすとのりのふりかけ ごはん 高野豆腐の 卵とし			
あかの食品	牛乳 豚肉 みそ ちくわ きりかわかめ	牛乳 高野豆腐 豚肉 鶏卵 ちりめんじゃこ かつお節 のり			
さいろの食品	ごはん ワンタン 米油 ごま油 でん粉 天ぷら粉 大豆油 砂糖	ごはん じゃがいも 米油 砂糖 ごま油 ごま さくらんぼゼリー			
みどりの食品	キャベツ にんじん 長ねぎ しいたけ きくらげ メンマ ごぼう さやいんげん	玉ねぎ にんじん しいたけ 枝豆 小松菜 キャベツ もやし なめたけ			

衛生管理のプロ

今日、衛生管理のプロを呼んでいただきます。

清潔な身支度

手洗いの徹底

調理員!!

その名は

出典:家庭とつながる!新食育ブック
©少年写真新聞社

食中毒に注意! 予防のために「つけない」ことを意識しよう。

食中毒を予防するための三原則は「つけない」「増やさない」「やっつける」です。しかし、中にはほんの少しの数でも食中毒を起こすウイルスもあるため、「つけない」ことがとても大切です。

菌を「つけない」ために
石けんを使って手を洗おう
洗い残しの多い部分に気を付けよう!!

洗い残しの多い部分

指先 爪 指の間 手首 親指

手洗いは、食中毒予防の基本です。調理前、食事の前後など、石けんを使って、手のひら、手の甲、指先と爪の間、指の間、親指、手首を順に洗う習慣を身につけましょう。手洗いの後は、清潔なタオルやハンカチでふくこともポイントです。

菌を「やっつける」ために
十分に加熱しよう
中心まで火を通そう!!

菌を「増やさない」ために
冷蔵庫にしまって温度を下げよう
できるだけ早く食べ切ろう!!

タオルの共用や貸し借りも避けましょう