

2026年
7・8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

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。

今月のテーマ①・・・燕の工業製品

曜日	月	火	水	木	金	
7月			1日	2日	3日	
エネルギー			小 614 kcal 中 759 kcal	小 656 kcal 中 828 kcal	小 645 kcal 中 791 kcal	
食塩相当量			小 2.1 g 中 2.6 g	小 1.9 g 中 2.5 g	小 2.3 g 中 2.9 g	
献立と配膳の図	7月の予定① 6日(月)～7日(火) 吉田北小5年 給食なし 8日(水) 吉田中3年 給食なし 14日(火)～16日(木) 分水中2年 給食なし ○1学期給食最終日 17日(金) 分水北小 21日(火) 吉田北小、分水小 22日(水) 粟生津小、吉田小、 吉田南小、島上小 24日(金) 吉田中、分水中		五目豆 あじフライソースかけ ごはん どんさく汁	切り干の中華炒め ゆでとうもろこし 中華めん マーボー ラーメンスープ	つぼめトマトのラタトゥイユ 白身魚のオニオンソース コーンとじゃがいもの 茎わかめのピウ 豆乳ポタージュ	
	あかの食品		牛乳 豚肉 みそ アジフライ 大豆 ちくわ 昆布	牛乳 豚肉 大豆ミート 豆腐 ベーコン みそ	牛乳 ベーコン 豆乳 メルルーサ 茎わかめ	
	きいろの食品		ごはん じゃがいも ごま油 大豆油 砂糖	中華めん ごま油 でんぷん 砂糖	ごはん じゃがいも 米油 白いんげん豆 米粉 大豆油 砂糖 でんぷん オリーブ油 ルウ	
	みどりの食品		もやし にんじん 玉ねぎ キャベツ だけのこ コーン にんにく ごぼう さやいんげん	にんにく しょうが もやし メンマ にら 長ねぎ にんにく しいたけ コーン 切干大根 小松菜	コーン 玉ねぎ にんにく パセリ トマト しょうが にんにく なす ビーマン スッキーニ	
	6日	7日	8日	9日	10日	
エネルギー	小 610 kcal 中 773 kcal	小 648 kcal 中 800 kcal	小 594 kcal 中 732 kcal	小 608 kcal 中 751 kcal	小 626 kcal 中 770 kcal	
食塩相当量	小 2.1 g 中 2.7 g	小 2.4 g 中 3.2 g	小 2.0 g 中 2.5 g	小 2.0 g 中 2.5 g	小 2.8 g 中 3.6 g	
献立と配膳の図	カレーもやし さばのみそ煮 ごはん 沢煮椀	七夕デザート ひじきのキラキラサラダ 星のハンバーグおろしソース ちらしずし 七夕すまし汁	すき昆布の炒め煮 鮭の塩焼き ごはん キムチ豚汁	のり酢和え 変わり鉄火みそ ごはん ほたて入り 夏のっぺい汁	冷凍みかん マカロニサラダ 大豆ミートのドライカレー ナン レタスとトマト のたまごスープ	
	あかの食品	牛乳 豚肉 かまぼこ さばのみそ煮	牛乳 かまぼこ ハンバーグ ひじき ハム 油揚げ	牛乳 豚肉 豆腐 みそ 鮭 昆布 打ち豆 油揚げ	牛乳 ほたて貝柱 鶏肉 大豆 豚レバー みそ ツナ のり	
	きいろの食品	ごはん はるさめ ごま油	ごはん はるさめ 砂糖 米油 レモンクリーム	ごはん じゃがいも 砂糖 米油	ごはん じゃがいも でんぷん 大豆油 砂糖 米油	ナン でんぷん 米油 マカロニ 砂糖 ノンエックマヨネーズ ルウ
	みどりの食品	ごぼう えのきだけ にんじん だけのこ きぬぎや もやし ほうれん草 コーン	長ねぎ にんじん ほうれん草 だけのこ れんこん かんぴょう しいたけ 大根 えのきだけ えだまめ きゅうり コーン	白菜キムチ ごぼう にんじん 大根 長ねぎ	ごぼう にんじん とうがん だけのこ もやし きぬぎや しいたけ ほうれん草	玉ねぎ にんじん レタス トマト ビーマン にんにく しょうが きゅうり コーン みかん
	13日	14日	15日	16日	17日	
エネルギー	小 730 kcal 中 897 kcal	小 639 kcal 中 777 kcal	小 634 kcal 中 801 kcal	小 634 kcal 中 761 kcal	小 626 kcal 中 768 kcal	
食塩相当量	小 1.5 g 中 1.7 g	小 2.1 g 中 3.0 g	小 1.8 g 中 2.5 g	小 1.9 g 中 2.3 g	小 1.6 g 中 1.8 g	
献立と配膳の図	フルーツポンチ トマみそカレー豚丼 季節の野菜添え(ごはん) おもてなし カトラリー	ミニフィッシュ 切り干の中華サラダ マーボーなす ごはん もすくの スープ	チーズ入り五色和え 子持ちししゃもの天ぷら(1つ、中2つ) ごはん トマト肉じゃが	パインゼリー ごまネーズ和え 厚焼き玉子 枝豆ごはん 厚揚げの みそ汁	キャベツのうまみサラダ 鶏肉のアップルジンジャーソース ごはん 塩こうじ ちゃんご汁	
	あかの食品	牛乳 豚肉 みそ	牛乳 もすく 豚肉 豆腐 みそ ハム かたくちいわし	牛乳 豚肉 子持ちししゃも かまぼこ チーズ	牛乳 厚揚げ 大豆ペースト みそ ツナ 厚焼き玉子	
	きいろの食品	ごはん 砂糖 でんぷん 大豆油 ぶどうゼリー マスカットゼリー	ごはん じゃがいも ごま油 大豆油 砂糖 でんぷん 米油	ごはん じゃがいも オリーブ油 砂糖 天ぷら粉 大豆油	ごはん じゃがいも ノンエックマヨネーズ 砂糖 ごま パインゼリー	ごはん 車ふ 米油 でんぷん 大豆油 砂糖
	みどりの食品	トマト 玉ねぎ えだまめ にんにく しめじ えのきだけ しょうが かぼちゃ スッキーニ みかん パイン りんご レモン	えのきだけ にんじん 長ねぎ 玉ねぎ なす にら にんにく 切干大根 きゅうり キャベツ	にんじん 玉ねぎ トマト さやいんげん 小松菜 キャベツ コーン	えだまめ 玉ねぎ しめじ ほうれん草 にんじん 小松菜 キャベツ コーン	チンゲン菜 にんじん えのきだけ 長ねぎ にんにく しょうが りんご 玉ねぎ キャベツ 小松菜 きゅうり



金属洋食器をはじめとする金属産業の街である燕市では、地元の工業技術
を活かした製品が学校給食を支えています。
保温バットや食缶、スプーン、ごはんべら、食器、トレー、アレルギー対
応食用保温容器、さらに調理室で使うスタッキングカート(移動台)や教室
で使用している配膳台など、燕製品は給食でも幅広く使われています。



～食器や器具は大切に扱きましょう～

7月12日は... 洋食器の日 !!

7月12日は「ナ(7) イ(1) フ(2)」の語呂合わせから、「洋食器の日」とされています。燕市の学校給食では、毎年この日に「洋食器の日献立」として、スプーンを使う献立を出しています。今年は13日に実施します。

東京オリンピック・パラリンピックの選手村での食事で使われた「おもてなしカトラリー」。世界に誇るMADE IN TSUBAMEの製品で、給食を味わいましょう♪

洋食器の日献立

燕市の三ツ星給食の
トマみそカレー豚丼を
「おもてなしカトラリー」で
いただきます!

今月のテーマ②・・・おやつとり方、水分補給

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 597 kcal 1.7 g 中 801 kcal 2.1 g	小 643 kcal 2.3 g 中 785 kcal 3.0 g	小 679 kcal 1.8 g 中 831 kcal 2.2 g	小 694 kcal 2.7 g 中 790 kcal 3.2 g
食塩相当量					
献立と配膳の図	海の日 	中学のみ ヨーグルト ゆで枝豆 チンジャオロース ごはん ワンタンスープ	すいか 海藻サラダ 麦ごはん 夏野菜カレー	ゆばサラダ かんぱちそば ごはん なす入りみそ汁	ミルクデザート キャベツの中華和え 春巻き キムたくごはん わかめスープ
あかの食品		牛乳 豚肉 なたと 中学のみヨーグルト	牛乳 豚肉 豆乳 海藻ミックス かまぼこ	牛乳 厚揚げ 豚肉 大豆ペースト みそ 鶏肉 かんぱちそば ゆば ハム	牛乳 豚肉 わかめ 豆腐 なたと ハム 春巻き ミルクデザート
きいろの食品		ごはん ワンタン 米油 砂糖 ごま油 でんぷん	麦ごはん 米油 ごま油 砂糖 ルウ	ごはん 砂糖 米油 ノンエッグマヨネーズ	ごはん 砂糖 ごま油 大豆油 米油
みどりの食品		にんじん チンゲン菜 もやし 長ねぎ メンマ たけのこ ヒーマン しいたけ えだまめ	玉ねぎ かぼちゃ にんにく しょうが りんご キャベツ	なす 玉ねぎ にんじん 葉ねぎ えだまめ キャベツ きゅうり しょうが コーン	白菜キムチ たくあん えのきたけ 長ねぎ しょうが チンゲン菜 キャベツ にんじん きゅうり
	8月 24日	25日	26日	27日	28日
エネルギー		小 619 kcal 2.1 g 中 771 kcal 2.6 g	小 632 kcal 1.9 g 中 778 kcal 2.6 g	小 604 kcal 2.5 g 中 754 kcal 3.0 g	小 647 kcal 1.8 g 中 790 kcal 2.2 g
食塩相当量					
献立と配膳の図	おしらせ 2学期から、牛乳パックが リニューアルし、ストローレ スパックになります！ 	ごま和え いかのみそヨ焼き ごはん かもりの豚汁	ジャーマンポテト なすのチーズミートグラタン コーンライス ABCスープ	じゃこきゅうり にらまんじゅう 2つ 中華めん えび・あさり入り ちゃんぽんスープ	塩昆布和え 鶏肉のレモンあえ ごはん 夏野菜のみそ汁
あかの食品		牛乳 豚肉 豆腐 みそ いか 青のり	牛乳 入りウィンナー わかめ 豚肉 大豆 チーズ ベーコン	牛乳 豚肉 えび あさり にらまんじゅう かまぼこ ちくわ ちりめんじゃこ	牛乳 油揚げ みそ 鶏肉 塩昆布
きいろの食品		ごはん じゃがいも ノンエッグマヨネーズ 砂糖 ごま	ごはん マカロニ 米油 パン粉 じゃがいも	中華めん 米油 でんぷん ごま油 砂糖 ラー油	ごはん でんぷん 大豆油 砂糖 ごま油
みどりの食品		かもり にんじん ごぼう 長ねぎ ほうれん草 もやし	コーン にんじん キャベツ 玉ねぎ セロリ えのきたけ にんにく しょうが なす トマト パセリ	たけのこ キクラゲ しいたけ キャベツ チンゲン菜 にんじん きゅうり しょうが	なす かぼちゃ 玉ねぎ とうがん にんじん きぬさや レモン パセリ キャベツ きゅうり
	31日	<p>☆☆ みんなで考える ☆☆ アレルギー座談会 給食対応の疑問・質問にお答え します。ぜひご参加ください。 8/5(水) 午後7時から8時まで 会場：燕市役所</p> <p>申込受付中 </p> <p>詳しくは こちらから⇒ </p>			
献立と配膳の図	ごまたくあん和え 夏野菜のパワフル揚げ ごはん めかぶのみそ汁				
あかの食品	牛乳 めかぶ 油揚げ みそ 豚レバー				
きいろの食品	ごはん じゃがいも 車ふ でんぷん 大豆油 砂糖 ごま				
みどりの食品	長ねぎ にんじん えのきたけ なす かぼちゃ えだまめ キャベツ きゅうり たくあん				
		<p>7月の予定② 21日(火)~23日(木) 吉田中 給食なし</p> <p>Instagramで 「つぼめの給食」配信中！ </p> <p>TSUBAME.KYUSHOKU </p>		<p>8月の予定</p> <p>○2学期給食開始日 25日(火) 吉田中、分水中 27日(木) 粟生津小、吉田小、 吉田南小 28日(金) 吉田北小、分水北小、 分水小、島上小</p>	

のどがかわく前に 水分補給はこまめにしよう！
のどがかわいている時は、すでに水分が不足しているといわれています。わたしたちは体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃がして調節します。水分不足はその調節する力を働きにくくしてしまいます。水分は少しずつこまめにとりましょう。

熱中症を予防する 水分補給のポイント

- 何を飲む？
普段は、水や麦茶で水分補給をしましょう。大量に汗をかいた時は、スポーツドリンクを利用しましょう。甘いジュースや炭酸飲料は避けましょう。
- いつ飲む？
のどがかわいたと感じる前に、こまめに水分をとることが重要です。運動する時は、運動前、運動中、運動後にも水分をしっかりとりましょう。
- 飲む量は？
運動をする30分前は、250~500mLの水分を摂取し、運動中は200~250mLを1時間に2~4回飲むことがおすすめです。



飲み残しのペットボトルに注意！

ペットボトル飲料を飲む時に、直接口をつけて飲むと、飲み物の中に口の中の細菌が入ります。そして、飲み残した場合は時間がたつと、飲み物に含まれる栄養を利用して細菌が増えます。特に糖分の多い炭酸飲料や乳酸菌飲料、果実飲料は細菌の栄養になるものが多いので注意が必要です。ペットボトル飲料は、開けたら早めに飲みきりましょう。



見直そう！
間食のとり方

- 食べる内容を考えよう
- 食べる量を考えよう
- 時間を決めて食べよう

間食では、どんなことに気をつけていますか？

好きなものを好きなだけ食べてしまうと、肥満や生活習慣病の原因になります。食事不足しがちな果物や乳製品を取り入れながら、食事に影響しない適量を心がけてたべましょう。

