

2024年
1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・・・感謝して食べよう

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
8日	9日	10日	11日	12日	
エネルギー 食塩相当量	中 822 kcal 2.9 g	小 578 kcal 2.1 g 中 702 kcal 2.5 g	小 626 kcal 1.9 g 中 761 kcal 2.4 g	小 635 kcal 2.3 g 中 763 kcal 2.8 g	
献立と配膳の図	油揚げのごま酢和え 子持ちししゃもの磯辺フライ 2つ そぼろごはん あさりのみそ汁	ほたて入りのっぺ ぶりカツ ごはん 七草風汁	野菜チップス もちいなり ゆでうどん 五目汁	アルピみかんゼリー 福神和え 麦ごはん 冬野菜カレー	
あかの食品	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 あさり みそ 子持ちししゃも磯辺フライ 油揚げ ハム	牛乳 鶏肉 ぶりカツ 青のり ほたて かまぼこ	牛乳 豚肉 かまぼこ 油揚げ	牛乳 豚肉 豆乳	
きいろの食品	ごはん 米油 さとう 大豆油 ごま油 小麦	ごはん 大豆油 さとう 里芋 でんぷん	ゆでうどん でんぷん もち さつまいも じゃがいも 大豆油 さとう	麦ごはん じゃがいも 米油 ルウ ゼリー	
みどりの食品	だいこん しめじ にんじん 長ねぎ だいこん菜 もやし キャベツ こまつな しょうが	だいこん かぶ にんじん ごぼう こまつな 長ねぎ えのきだけ たけのこ しいたけ えだまめ	たけのこ にんじん こまつな 長ねぎ しいたけ えのきだけ れんこん	たまねぎ にんじん カリフラワー トマト フロッコリー れんこん りんご キャベツ きゅうり 福神漬 しょうが にんにく	
15日	16日	17日	18日	19日	
エネルギー 食塩相当量	小 647 kcal 2 g 中 789 kcal 2.5 g	小 662 kcal 2 g 中 809 kcal 2.5 g	小 598 kcal 1.9 g 中 715 kcal 2.4 g	小 583 kcal 1.9 g 中 705 kcal 2.3 g	小 719 kcal 2.6 g 中 865 kcal 3.2 g
献立と配膳の図	和風マカロニサラダ 豆腐バーグ たりやきリス ごはん なめこ汁	五目ひじき さばのカレー焼き ごはん スキー汁	みかん 豚キムチ丼 (麦ごはん) 体菜の中華 玉子スープ ごはん 野菜たっぷり スープ	切干シナポリタン 鶏肉のアップルジンジャーソース ごはん 野菜たっぷり スープ	いちごジャム ツナコーンサラダ 白花豆コロッケ コッパン さつまいもの 豆乳シチュー
あかの食品	牛乳 豆腐 わかめ みそ 豆腐バーグ ツナ かつお節	牛乳 豚肉 豆腐 みそ さば 大豆 ひじき 鶏肉	牛乳 鶏卵 鶏肉 豆腐 豚肉	牛乳 レバー入りウィンナー 鶏肉 ちくわ	牛乳 鶏肉 豆乳 ツナ
きいろの食品	ごはん さとう でんぷん マカロニ ノンエッグマヨネーズ	ごはん さつまいも 米油 さとう	麦ごはん ごま油 でんぷん 米油 さとう	ごはん 米油 さとう でんぷん	コッパン さつまいも 米油 大豆油 白花豆コロッケ ルウ ジャム
みどりの食品	なめこ にんじん だいこん 長ねぎ たまねぎ キャベツ こまつな コーン しょうが にんにく	だいこん にんじん ごぼう 長ねぎ しいたけ さやいんげん	体菜 長ねぎ にんじん 白菜 しいたけ しょうが たまねぎ にんにく キャベツ みかん 白菜キムチ	白菜 にんじん たまねぎ コーン ほうれん草 りんご 切干大根 ピーマン しょうが にんにく	たまねぎ にんじん しめじ キャベツ コーン きゅうり パセリ

ひと いのち かん しゃ た
人や命に感謝して食べよう

わたしたちが食べている食べ物は、どれも生き物の命をいただいているものばかりです。また、生産者や料理をつくってくれた人たちなど、さまざまな人々の手を経て、毎日の食卓に食べ物が並んでいます。食事をする時には、感謝の気持ちを忘れないようにしたいですね。



きゅう しょく ひと ささ
給食はいろいろな人に支えられています

献立を考える 栄養士

ぶっし はこ ひと
物資を運ぶ人

きゅうしょく つく
給食を作る 調理員さん

とうばん ひと
当番の人

たのこ せいり
食べ残しを整理する人



うし そだ ぎゅうにゅう
牛を育てて牛乳をしぼる人

こめ そだ ひと
米を育てる人

やさい くだもの
野菜や果物を作る人

こうじょう ひと
工場加工する人

うし ぶた やとり
牛や豚やわとりを育てる人

パンを焼く人

「いただきます」
「ごちそうさま」
食事のあいさつって
どんな意味があるの？



いただきます
食べ物はもともと生きて動物や植物の命です。その命をいただくことへの感謝が込められています。



ごちそうさま
漢字で「ご馳走さま」と書き、食事を用意するために駆け回ってくれてありがとうという意味です。

2024年
1月

きゅうしょく しょくい
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・・・給食週間について

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
学校給食週間 特別献立					
	22日	23日	24日	25日	26日
エネルギー	小 556 kcal 中 708 kcal	小 616 kcal 中 749 kcal	小 629 kcal 中 766 kcal	小 649 kcal 中 800 kcal	小 640 kcal 中 780 kcal
食塩相当量	小 1.9 g 中 2.3 g	小 2.1 g 中 2.6 g	小 1.7 g 中 2 g	小 2 g 中 2.2 g	小 2.1 g 中 2.6 g
献立と配膳の図	のむヨーグルト ココロサラダ 星型ハンバーグ和風ソース ごはん O△口のうま煮	コールスローサラダ フィッシュアド チップス チキンライス アルファベットスープ	ふたつのおいもサラダ ほっけのみりん焼き ごはん 肉だんご汁	皮付りんご SDGs サラダ ソフトめん 大豆ミートのカレーソース	たくあんきんぴら チキンのみそカツ ごはん ひつみつ汁
あかの食品	のむヨーグルト 鶏肉 厚揚げ 大豆 ハンバーグ ハム	牛乳 レバー入りウインナー たら 鶏肉 ベーコン	牛乳 肉だんご 豆腐 ほっけ ハム	牛乳 豚肉 大豆ミート ハム	牛乳 鶏肉 チキンカツ みそ
きいろの食品	ごはん 車ぶ さとう でんぷん 米油	ごはん マカロニ 米油 じゃがいも 大豆油 さとう でんぷん	ごはん さつまいも じゃがいも さとう ノンエッグマヨネーズ	ソフトめん 米油 さとう ルウ	ごはん すいとん じゃがいも 大豆油 さとう ごま油 でんぷん ごま 米油
みどりの食品	だいこん にんじん ごぼう しいたけ さやいんげん きゅうり キャベツ コーン	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり コーン パセリ レモン にんにく	にんじん れんこん ごぼう こまつな 長ねぎ ブロッコリー コーン	たまねぎ にんじん マッシュルーム りんご グリンピース えだまめ きゅうり だいこん にんにく しょうが	だいこん にんじん 長ねぎ 白菜 ごぼう たくあん にんにく
	29日	30日	31日	<p style="text-align: center;">Instagramで「つばめの給食」配信中!</p>  <p style="text-align: center;">TSUBAME_KYUSHOKU</p> 	
エネルギー	小 628 kcal 中 760 kcal	小 564 kcal 中 693 kcal	小 636 kcal 中 768 kcal		
食塩相当量	小 2 g 中 2.3 g	小 1.9 g 中 2 g	小 1.9 g 中 2.4 g		
献立と配膳の図	春雨のごま炒め 厚焼き玉子 ごはん キムチ豚汁	じゃこ入りおひたし 焼肉風炒め ごはん もずくとあさりのスープ	茎わかめのサラダ スタミナレバー ごはん じゃがいものみそ汁		
あかの食品	牛乳 豚肉 豆腐 みそ 厚焼き玉子	牛乳 もずく 豆腐 なたと あさり 豚肉 ちりめんじゃこ	牛乳 わかめ みそ 鶏肉 茎わかめ かまぼこ 豚レバー		
きいろの食品	ごはん じゃがいも 春雨 さとう ごま 米油	ごはん ごま油 米油 さとう でんぷん	ごはん じゃがいも でんぷん 大豆油 米油 さとう ごま油		
みどりの食品	だいこん にんじん ごぼう 白菜キムチ 長ねぎ にんにく たけのこ こまつな もやし エリンギ しょうが	長ねぎ えのきたけ たまねぎ にんじん しょうが にんにく りんご もやし こまつな	にんじん たまねぎ えのきたけ いら しょうが にんにく キャベツ きゅうり コーン		

1月22日(月)～26日(金)は学校給食週間!

教科とコラボ給食
～食べて 深めて 味わって～

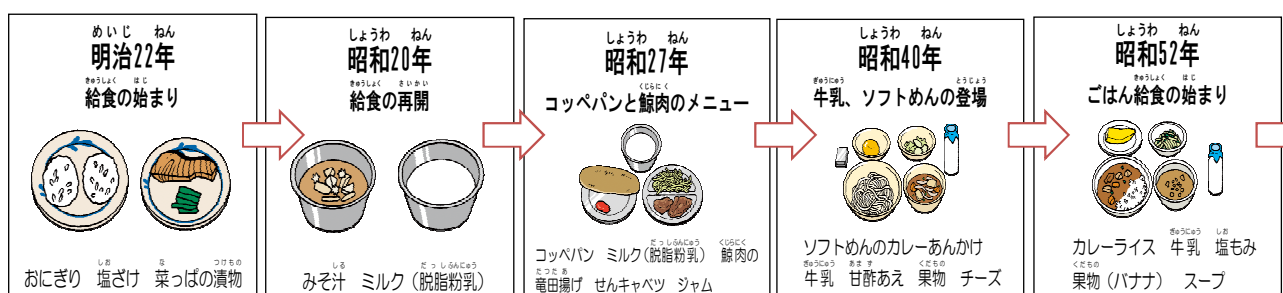
「食育」って、いろいろな学びが隠れているって、知っていましたか?
と、いうことで、今年の給食週間は、毎日の「食育」の一つである「給食」と、みなさんがいつも勉強している「教科」を合わせた献立にしました。
何の教科のどんなことが、どんなふうに着食になっているのでしょうか。
一週間、食べて楽しく学んでみましょう。

<p>22日(月) 算数</p> <p>＜いろいろな図形を見つけよう＞</p> <p>小学校1年生から算数でいろいろな「形」を学びますね。中学校でも、「数学」となって「図形」が登場します。 さて、給食では、○、△、□、☆…どんな形を発見できるでしょうか。</p>	<p>23日(火) 英語</p> <p>＜英語圏の国の料理を味わおう＞</p> <p>他の国の人と話せると、とても楽しいですね。「英語」は、世界中で話されている言語の一つです。「英語」が、国の言葉になっている地域にはどんな料理があるのか、味わってみましょう。</p>	<p>24日(水) 理科</p> <p>＜食べ物は何の部分食べているの?＞</p> <p>理科では、化学の実験だけでなく、植物や動物の体のつくりなども学びます。給食に使われている食べ物は、根? 茎? 花? それとも腹? 背? さて、どの部分を食べているのでしょうか。</p>	<p>25日(木) 総合</p> <p>＜SDGsと食をつなげよう＞</p> <p>皮ごと使って捨てる場所を少なくしたり、地元の食材を使ったり、目の前の食事を味わって食べたり…。 未来の私たちのために食でできることは何かを考えてみましょう。</p>	<p>26日(金) 社会</p> <p>＜どこの都道府県の料理かな?＞</p> <p>日本の各地には、気候や文化など、それぞれの土地に合った、様々な郷土料理が受け継がれています。 どの料理が、どこの都道府県に伝わる料理か分かるでしょうか。</p>
--	--	--	---	--

学校給食週間とは

学校給食は、戦争のために中断されていましたが、子どもたちの栄養不足の改善のため、再開することになりました。
昭和21年12月24日に、「ララ(アジア救済公認団体)」からの給食用物資の贈呈式が行われ、この日を学校給食感謝の日と決めました。しかし、冬休みと重なるため、1ヶ月後の1月24日から30日までの間を「全国学校給食週間」としました。

学校給食の歴史



平成・令和へつづく。