

2024年

# 1月 給食&食育だより①

燕市東部学校給食センター

TEL 0256 (46) 8030  
FAX 0256 (46) 0552

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

今月のテーマ①・・・感謝して食べよう



曜日	月	火	水	木	金
エネルギー 食塩相当量	<p>11日(木)のゼリーが見られます</p>	<b>9日</b> 小 ー kcal 中 795 kcal ー g 3.3 g	<b>10日</b> 小 644 kcal 中 789 kcal 2.2 g 2.6 g	<b>11日</b> 小 643 kcal 中 778 kcal 1.9 g 2.3 g	<b>12日</b> 小 603 kcal 中 743 kcal 2.8 g 3.2 g
献立と配膳の図					
あかの食品	おもちに血や肉となるたんぱく質を含む食品	牛乳, ぶた肉, とり肉, あさり, みそ, とうふ, 子持ちししゃも磯辺フライ, 揚げ物, ハム	牛乳, とり肉, ぶりカツ, 青のり, ほたて, かまぼこ	牛乳, ぶた肉, 豆乳	牛乳, ぶた肉, かまぼこ, 揚げ物
きいろの食品	熱や力のもとになる炭水化物や脂質を多く含む食品	ごはん, 米油, さとう, 大豆油, ごま油, ごま	ごはん, 大豆油, さとう, さといも, でんぷん	麦ごはん, じゃがいも, ルウ, 米油, みかんゼリー	うどん, もち, さつまいも, じゃがいも, さとう, 大豆油
みどりの食品	体の調子を整えるビタミンやミネラルを多く含む食品	だいこん葉, ねぎ, しめじ, にんじん, だいこん, キャベツ, こまつな, もやし	だいこん, かぶ, にんじん, ごぼう, こまつな, ねぎ, えのきだけ, たけのこ, しいたけ, えだまめ	たまねぎ, にんじん, カリフラワー, ブロッコリー, れんこん, りんご, トマト, キャベツ, きゅうり, 福神漬	たけのこ, にんじん, こまつな, ねぎ, しいたけ, えのきだけ, れんこん
エネルギー 食塩相当量	<b>15日</b> 小 593 kcal 中 726 kcal 2.4 g 2.8 g	<b>16日</b> 小 596 kcal 中 725 kcal 1.8 g 2.2 g	<b>17日</b> 小 742 kcal 中 922 kcal 2.9 g 3.4 g	<b>18日</b> 小 644 kcal 中 786 kcal 1.9 g 2.3 g	<b>19日</b> 減塩愛ディア献立 小 578 kcal 中 704 kcal 1.8 g 2 g
献立と配膳の図					
あかの食品	牛乳, とうふ, わかめ, みそ, 豆腐バーグ, ツナ, かつお節	牛乳, たまご, とり肉, とうふ, ぶた肉	牛乳, ベーコン, とり肉, 豆乳, ツナ	牛乳, ぶた肉, とうふ, みそ, さば, だいす, ひじき	牛乳, レバー入りウィンナー, とり肉, ちくわ
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	麦ごはん, でんぷん, ごま油, さとう	コッパン, さつまいも, 大豆油, 米油, ルウ, 白花豆コロッケ, いちごジャム	ごはん, さつまいも, 米油, さとう	ごはん, さとう, でんぷん, 米油
みどりの食品	なめこ, にんじん, だいこん, ねぎ, たまねぎ, キャベツ, こまつな, コーン	たいな, ねぎ, にんじん, はくさい, たまねぎ, いら, もやし, キムチ, みかん	しめじ, にんじん, たまねぎ, パセリ, キャベツ, きゅうり, コーン	だいこん, にんじん, ごぼう, ねぎ, しいたけ, さやいんげん	はくさい, にんじん, たまねぎ, コーン, ほうれんそう, レモン, りんご, 切干だいこん, ピーマン

## 3学期もよろしくおねがいします

### 今月の予定①

9日(火) 全小学校なし  
10日(水) 燕東小、燕西小、燕南小、燕北小なし

### ～給食ができるまでを紹介します～

#### 献立づくり

献立は、栄養教諭がみなさんにとって必要な栄養のバランスを考えて食品を組み合わせ、調理法も工夫して作っています。旬の食べ物、彩、行事食や郷土料理なども積極的に取り入れ、決められた予算のことも考えて作っています。



#### 材料が届く

調理員さんは数量や温度、状態をしっかり確認して受け取ります。使用する食材はそれぞれ50g程度取り分け、「保存食」として2週間、冷凍庫に保存します。



#### 身支度をする

健康状態をチェックし、清潔な調理衣を着て、ぼうし、マスクをつけます。手洗いはひじまでしっかり洗います。爪の間も専用ブラシできちんと洗います。



#### 下準備をする

野菜は泥を落とし、虫やごみなどがついていないか、チェックします。その後、水槽を替えて3回、流水で洗います。



#### 調理をする

それぞれの料理の出来上がりのときに、中までしっかり火が通ったか温度計で確認し、記録します。また、それぞれの料理の一部を「保存食」として冷凍庫に保管します。



#### その言葉がうれしい



### 給食レシピ紹介

## 海そうサラダ

【材料】 4人分  
 海そうミックス(乾) 6g  
 キャベツ・・・80g(千切り)  
 きゅうり・・・40g(輪切り)  
 ツナ缶・・・25g  
 にんじん・・・20g(千切り)  
 ごま油・・・小さじ1  
 しょうゆ・・・小さじ2弱  
 さとう・・・小さじ1  
 白いりごま・・・小さじ1

【作り方】  
 ①海そうミックスは水でもどす。  
 ②野菜は茹で、水気をきる。  
 ③ボールに★を入れて、よく混ぜる。  
 ④水気をきった①、②、ツナを③に入れ、いりごまを加え、よく混ぜ合わせる。

※分量は大量調理のレシピから割り返しています。家庭で作る際には、味をみて加減してください。



海そうミックスがなければ、カットわかめ(乾)でもOK!

#### 配食・配送

出来上がった料理は、クラスごとに決められた量を分けます。トラックで各学校へ届けます。

2024年

# 1月 給食&食育だより②

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②・・・給食週間について

曜日	月	火	水	木	金					
★ ☆ ★ 学校給食週間特別献立 ☆ ★ 教科とコラボ給食! ~食べて、深めて、味わって~										
	22日	23日	24日	25日	26日					
	英語	算数・数学	理科	社会	総合					
エネルギー 食塩相当量	小 614 kcal 2.7 g	中 733 kcal 3.5 g	小 583 kcal 2.6 g	中 746 kcal 2.9 g	小 676 kcal 2 g	中 820 kcal 2.4 g	小 626 kcal 2.9 g	中 766 kcal 3.4 g	小 658 kcal 2.2 g	中 812 kcal 2.5 g
献立と配膳の図	コールスローサラダ フィッシュアンドチップス チキンライス アルファベットスープ	ココロサラダ 星型ハンバーグ ごはん △△のうま煮	ふたつのほっけのおいもサラダ みりん焼き ごはん 肉だんご汁	たくあん ち킨のみそカツ ごはん ひつみつみ汁	皮付きりんご SDGsサラダ ソフトめん 大豆ミートのカレーソース					
あかの食品	牛乳 レバー入りウィンナー とり肉 たら パーコン	ジョア とり肉 厚揚げ ハンバーグ だいす ハム	牛乳 肉だんご とうふ ほっけ ハム	牛乳 とり肉 チキンカツ みそ	牛乳 ふた肉 ハム 大豆ミート					
さいの食品	ごはん マカロニ でんぷん ジャがいも 大豆油 さとう	ごはん 車さ さとう でんぷん 米油	ごはん さつまいも ジャがいも さとう ノンエッグマヨネーズ	ごはん すいとん ジャがいも 大豆油 さとう ごま油 ごま 米油 でんぷん	ソフトめん 米油 さとう ルウ					
みどりの食品	にんじん たまねぎ パセリ キャベツ きゅうり コーン レモン	だいこん にんじん ごぼう しいたけ さやいんげん たまねぎ きゅうり コーン キャベツ	にんじん れんこん ごぼう こまつな ねぎ ブロッコリー コーン	ごぼう はくさい にんじん だいこん ねぎ たくあん	たまねぎ にんじん マッシュルーム だいこん グリンピース きゅうり えだまめ りんご					
	29日	30日	31日							
エネルギー 食塩相当量	小 583 kcal 2.2 g	中 715 kcal 2.8 g	小 640 kcal 2.1 g	中 774 kcal 2.4 g	小 630 kcal 2.2 g	中 760 kcal 2.6 g				
献立と配膳の図	じゃこ入りおひたし 焼き肉炒め 麦ごはん もずくとあさりのスープ	春雨のごま炒め 厚焼きたまご ごはん キムチ豚汁	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	問題の答え↓						
あかの食品	牛乳 もずく とうふ なた あさり ぶた肉 ちりめんじゃこ	牛乳 ふた肉 とうふ みそ 厚焼きたまご	牛乳 わかめ みそ ぶたレバー とり肉 くきわかめ かまぼこ	QRコード						
さいの食品	麦ごはん 米油 さとう でんぷん	ごはん ジャがいも はるさめ ごま油 さとう	ごはん ジャがいも でんぷん 米油 大豆油 さとう ごま	Instagram QRコード						
みどりの食品	ねぎ えのきたけ たまねぎ にんじん ひーマン りんご もやし こまつな	キムチ ごぼう だいこん にんじん ねぎ たけのこ こまつな もやし エリンギ	えのきたけ にんじん たまねぎ いら きゅうり キャベツ コーン	Instagram QRコード						

**インスタグラム**

#つぼめの給食

TSUBAME\_HYUSHOKU

今月の予定②  
23日(火) 燕西小5年なし

## 教科とコラボ給食!

~食べて、深めて、味わって~

### 算数・数学

いろいろな図形を見つけよう

今日の給食には、いろいろな図形の食材が使われているよ。口に入る言葉は何かな?

23日(火)

### 英語

英語圏の国の料理を味わおう

世界で最も話されている言語は、英語です。英語圏の国の料理を味わってみましょう。どこの国の料理か、線で結んでみよう。

22日(月)

チキンライス

フィッシュアンドチップス

コールスローサラダ



アメリカ合衆国



イギリス



シンガポール

### 理科

食べ物はどの部分を食べているの?

今日の給食に使われている食べ物は、どの部分を食べているのかな。右の中から選んで口の中に書いてみよう。

24日(水)



- つぼみ
- 根
- 茎
- 葉
- 実

### 社会

どこの都道府県の料理かな?

25日(木)

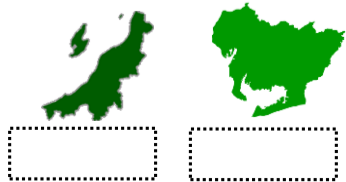
ヒント  
地図の形でわかるかな?



たくあんきんぴら



ひつみつみ汁



### 総合

SDGs と食をつなげよう

いつもなら捨ててしまう「だいこん」、「にんじん」、「りんご」の皮ですが、この日の給食では、よく洗い皮を付けたまま使います。

**エコクッキングとは**  
環境のことを考えて、買い物、調理、後かたづけをすることをいいます。  
みんなも、できることから実践してみてください。



26日(金)