

2024年 4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

今月のテーマ①・・・給食紹介、学校給食の食事摂取基準

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		小 647 kcal 中 809 kcal	小 607 kcal 中 760 kcal	小 625 kcal 中 766 kcal	小 622 kcal 中 779 kcal
食塩相当量		小 1.6 g 中 2 g	小 1.9 g 中 2.4 g	小 2.1 g 中 2.6 g	小 2.2 g 中 2.9 g
献立と配膳の図	よくかんア かじわってたべよう 	とう菜のマヨ和え さわらの西京焼き 	中学のみミニフィッシュ 塩昆布和え 豚肉の黒酢炒め 	しょうゆフレンチ タレカツ 	茎わかめのチャプチェ コーンしゅうまい2つ
あかの食品		牛乳 豚肉 大豆ミート さわら みそ ハム	牛乳 厚揚げ わかめ みそ 大豆ペースト 豚肉 塩昆布 ミニフィッシュ	牛乳 もずく 油揚げ 豆腐 みそ 豚肉 あおのり ハム	牛乳 豚肉 みそ コーンスしゅうまい 茎わかめ
きいろの食品	しょうがく ねんせい 小学1年生は 4月だけ100CCの 牛乳がつきます。 	ごはん じゃがいも さとう 米油 でんぷん ノンエッグマヨネーズ	ごはん 米油 さとう ごま油 でんぷん じゃがいも	ごはん パン粉 大豆油 さとう 米油 じゃがいも 小麦粉	ごはん ワンタン 米油 さとう はるさめ ごま油 ごま
みどりの食品		たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ 枝豆 キャベツ とう菜 きゅうり コーン	だいこん えのきたけ にんじん 長ねぎ ごぼう しめじ さやいんげん キャベツ きゅうり	にんじん 長ねぎ えのきたけ ほうれん草 もやし コーン	キャベツ にんじん 長ねぎ しいたけ にら メンマ しょうが にんにく もやし キクラゲ
	15日	16日	17日	18日	19日
エネルギー	小 627 kcal 中 753 kcal	小 661 kcal 中 799 kcal	小 579 kcal 中 681 kcal	小 596 kcal 中 720 kcal	小 607 kcal 中 742 kcal
食塩相当量	小 2 g 中 2.4 g	小 1.9 g 中 2.4 g	小 1.9 g 中 2.3 g	小 2.4 g 中 2.6 g	小 2 g 中 2.4 g
献立と配膳の図	でこぼん 福神和え 	お祝いクレープ のり酢和え 豆腐バーグ 和風あんかけ 	ブロッコリーのサラダ ホキフライ ソースかけ 	ごま和え 鶏肉の薬味ソース 	和風マカロニサラダ いわしのオレンジ煮 (※子持ちの場合あり)
あかの食品	牛乳 豚肉 青大豆 豆乳	牛乳 豚肉 豆腐 みそ 豆腐ハンバーグ ツナ のり	牛乳 レバー入りウィンナー ホキ ハム	牛乳 わかめ みそ 大豆ペースト 鶏肉	牛乳 鶏肉 豆腐 みそ いわし ツナ ちくわ かつお節
きいろの食品	麦ごはん じゃがいも 米油 ルウ ごま	ごはん じゃがいも さとう でんぷん 米油 お祝いクレープ	ごはん サクラパスタ パン粉 大豆油 米油 さとう 小麦粉 でんぷん	ごはん じゃがいも さとう ごま油 でんぷん ごま	ごはん マカロニ ノンエッグマヨネーズ
みどりの食品	たまねぎ にんじん マッシュルーム しょうが にんにく りんご トマト キャベツ きゅうり 福神漬け でこぼん	だいこん にんじん ごぼう しめじ 長ねぎ ほうれん草 もやし	コーン パセリ にんじん たまねぎ キャベツ マッシュルーム さやえんどう ブロッコリー きゅうり 枝豆	にんじん たまねぎ えのきたけ しょうが 長ねぎ ほうれん草 もやし	にんじん だいこん ごぼう しいたけ ごまつな オレンジ たまねぎ キャベツ きゅうり

燕市の学校給食を紹介します!

主食のごはんは燕市産のお米(4月はこしいぶき)を給食センターで炊いています。パンやめんは、2週間に1回登場します。



牛乳は、ほぼ毎日つきます。献立によって、牛乳以外の飲み物がつくことがあります。

燕市内の生産者さんが作る新鮮な野菜など、地元の食材をたくさん取り入れます。

給食は、栄養バランスがととのように、主食・主菜・副菜・汁物をそろえた形を基本にしています。みなさんの毎日の食事のお手本となり、そして、いろいろな食の経験となる「おいしい」献立づくりを心がけています。

保護者の方へ
給食では、焼き魚などの魚料理もよく登場します。食べ慣れていないためか、魚の骨を箸で取ることに苦戦したり、そのまま飲み込み、のどに骨が刺さってしまったりする児童も見られます。ご家庭でも、魚の骨がどんなところについているかや、箸での取り除き方など、経験を積ませてあげてください。

今月の予定
9日(火) 吉田小2~6年、吉田中、分水中 給食開始
10日(水) 吉田北小2~6年、粟生津小2~6年、分水小2~6年 給食開始
11日(木) 吉田北小1年、吉田小1年、吉田南小2~6年、分水小1年、分水北小2~6年、島上小2~6年 給食開始
12日(金) 粟生津小1年 給食開始
15日(月) 吉田南小1年、分水北小1年、島上小1年 給食開始

減塩愛ディア献立
燕市では、今年度も食育の日に『減塩愛ディア献立』を実施し、減塩の大切さや、おいしく減塩できる調理の工夫などを伝えていきます。引き続き『減塩愛ディア献立』にご注目ください!

燕市西部学校給食センターから 安全・安心でおいしい給食を届けます

燕市西部学校給食センターは、稼働して10年目を迎えます。施設管理は燕市、給食管理は新潟県の栄養教諭が行っており、調理・配送については株式会社メフォスに委託しています。今年度は、栄養教諭2名、調理員35名、配送員8名で力を合わせ、吉田・分水地区の小中学校9校、約2800食の給食をお届けしていきます。

毎月、栄養教諭がおたよりを通して、食に関する知識や地域の食材、食文化などをお伝えしていきます。ぜひ、おうちの人も一緒にご覧ください。

文部科学省が示した学校給食摂取基準をもとに、燕市の児童生徒の状況を考慮して、燕市独自の摂取基準を設定しています。また、児童生徒の嗜好の偏りをなくすとともに、栄養素をバランスよく摂取できるよう、多様な食品を適切に組み合わせるための食品構成を設定しています。

栄養素等	小学校 摂取基準	中学校 摂取基準
エネルギー(kcal)	640	835
たんぱく質(g)	20.8-32.0	27.1-41.8
脂質(g)	14.2-21.3	18.6-27.8
食塩相当量(g)	2.0	2.5
カルシウム(mg)	350	450
マグネシウム(mg)	59	120
鉄(mg)	3.0	4.5
亜鉛(mg)	2.0	3.0
ビタミンA(μgRE)	206	300
ビタミンB1(mg)	0.4	0.5
ビタミンB2(mg)	0.5	0.6
ビタミンC(mg)	25	35
食物繊維(g)	4.6	7.0

今月のテーマ②・・・給食の身支度・きまり

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。

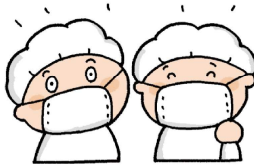
曜日	月	火	水	木	金
	22 日	23 日	24 日	25 日	26 日
エネルギー	小 565 kcal 中 707 kcal	小 658 kcal 中 824 kcal	小 620 kcal 中 741 kcal	小 626 kcal 中 778 kcal	小 693 kcal 中 839 kcal
食塩相当量	小 1.8 g 中 2.3 g	小 2.1 g 中 2.5 g	小 2.3 g 中 2.5 g	小 2.1 g 中 2.4 g	小 1.8 g 中 2.1 g
献立と配膳の図	じゃがベーサラダ 鮭の塩麹焼き ごはん 香キャベツのみそ汁	五目きんぴら 塩からあげ ごはん あさりのみそ汁	ヨーグルト 鶏肉ときゅうりのごま和え マーボー丼(麦ごはん)	清見オレンジ うまキャベツ 子持ちししゃもの天ぷら ソフトめん かき玉山菜汁	かぼちゃとアーモンドのつが かんぱちそぼろ丼の具 麦ごはん わらびのみそ汁
あかの食品	牛乳 油揚げ みそ 鮭 ベーコン	牛乳 豆腐 あさり みそ 鶏肉 豚肉 ちくわ	牛乳 豆腐 豚肉 大豆ミート みそ サラダチキン ヨーグルト	牛乳 鶏卵 豚肉 油揚げ 子持ちししゃも 塩昆布	牛乳 豆腐 油揚げ みそ 鶏肉 かんぱちそぼろ ハム
きいろの食品	ごはん ジャがいも 米油	ごはん でんぷん 米粉 大豆油 ごま さとう 米油	麦ごはん さとう ごま油 でんぷん ごま	ソフト麺 天ぷら粉 でんぷん 大豆油 ごま油	麦ごはん ジャがいも さとう 米油 アーモンド ノンエッグマヨネーズ
みどりの食品	キャベツ にんじん えのきたけ たまねぎ パセリ	こまつな にんじん だいこん 長ねぎ えのきたけ こぼろ さやいんげん	しょうが にんにく もやし にんじん 長ねぎ たけのこ ししいたけ くら きゅうり キャベツ	えのきたけ にんじん 長ねぎ ししいたけ 山菜ミックス ほうれん草 キャベツ きゅうり 清見オレンジ	わらび 長ねぎ にんじん えのきたけ たまねぎ しょうが 枝豆 かぼちゃ
	29 日	30 日	<p>食べるときは姿勢よく 落ち着いて食べよう</p> <p>背中が丸まっていると、食べ物の道がせまくなり飲み込みにくくなったり、食べ物が口の中に入たまま、話したり、立ち歩いたりすると、食べ物のどに詰まるなどの思わぬ事故につながります。食べることに集中できるように、クラスのみんまで協力しましょう。</p>		
献立と配膳の図	しょうわひ 昭和の日 ごはん 若竹汁	こまつナムル さばのごまソース ごはん 若竹汁			
あかの食品	牛乳 わかめ 豆腐 なたと みそ さば ちりめんじゃこ	牛乳 わかめ 豆腐 なたと みそ さば ちりめんじゃこ			
きいろの食品	ごはん でんぷん 大豆油 さとう ごま ごま油	ごはん でんぷん 大豆油 さとう ごま ごま油			
みどりの食品	たけのこ にんじん えのきたけ こまつな もやし	たけのこ にんじん えのきたけ こまつな もやし			

つぼめの給食

Instagramで毎日の給食を
紹介しています。フォローして
ご覧ください！

TSUBAME.KYUSHOKU

給食当番は、みなさんが楽しみにしている給食を、安全で衛生的に準備をして配膳する大切な役割があります。身支度や手洗いをしっかりと行い、協力し合って思いやりや責任を持った活動ができるようにしましょう。



給食の盛り付けのポイント

汁物は、汁の具が多すぎたり少なすぎたりしないように、底までよくかき混ぜてから盛ります。ごはんは、32人分の場合、まず全体を4つに分け、そのうちの1つから8人分を盛るなどの目安をつけると、配膳しやすくなります。

ていねいに配膳しよう



給食当番の身支度・準備 6つのポイント

食べ物を扱うという自覚を持って衛生面に気をつけましょう。

- 1 つめ**
つめが伸びている人は短く切っておきましょう。
- 2 白衣**
清潔な白衣をきちんと身につけましょう。
- 3 帽子**
髪の毛が出ないように帽子をかぶりましょう。
- 4 マスク**
マスクは口と鼻が隠れるようにつけましょう。
- 5 ハンカチ**
給食用の清潔なハンカチを用意しましょう。
- 6 手洗い**
せっけんを使って十分な手洗いをしましょう。

給食当番以外の人の準備

給食を食べるための環境をととのえて、しっかりと手を洗いましょう。



給食時間の約束

茶わんや汁わんは手に持って食べよう	好ききらいをしないで食べよう
口に食べ物を入れたまま話さないようにしましょう	食べている途中で立ち歩かないようにしましょう
食事中にきたない話はやめよう	よくかんで楽しく食べよう