

2025年



1月

きゅうしょく

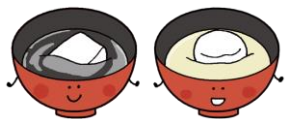
しょくいく

給食&食育だよ！①

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			8日	9日	10日
			小 - kcal 中 845 kcal - g 2.5 g	小 610 kcal 中 745 kcal 2.1 g 2.6 g	小 659 kcal 中 793 kcal 1.9 g 2.2 g
献立と配膳の図					
あか食品	8(水) 燕中、小池中、燕中等、給食開始		牛乳、とうふ、ぶた肉、大豆ペースト、みそ	牛乳、とり肉、ぶりカツ、あおのり、ほたて貝柱	牛乳、厚揚げ、ぶた肉、大豆ミート、みそ
きいろ食品	9(木) 全小学校、燕北中、給食開始		ごはん、米油、さとう、でんぷん、さつまいも、じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ	ごはん、大豆油、さとう、さといも、でんぷん	麦ごはん、米油、ごま油、さとう、でんぷん
みどり食品	10(金) 燕中等なし		だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ、たまねぎ、にら、キャベツ、キムチ、ブロッコリー、コーン	だいこん、かぶ、にんじん、ごぼう、せり、ねぎ、えのきだけ、たけのこ、しいたけ、えだまめ	にんじん、ねぎ、もやし、たけのこ、メンマ、しいたけ、にら、ブロッコリー
	13日	14日	15日	16日	17日
エネルギー 食塩相当量		小 621 kcal 中 751 kcal 2.3 g 2.8 g	小 569 kcal 中 717 kcal 1.7 g 2.1 g	小 587 kcal 中 763 kcal 2.4 g 2.7 g	小 606 kcal 中 735 kcal 2.2 g 2.5 g
献立と配膳の図					
あか食品	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、豆乳	牛乳、ぶた肉、とうふ、たら、いかの照焼き、油揚げ、打豆、みそ	牛乳、とり肉、レバー入りワインナー、メンチカツ	牛乳、わかめ、たまご、みそ、とり肉
きいろ食品	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、じゃがいも、ルウ、米油、ごま油	ごはん、米油、(中学のみ) ミルメクコーヒー	ごはん、じゃがいも、大豆油、米油、さとう	ごはん、じゃがいも、でんぷん、ごま、さとう
みどり食品	体の調子を整えるビタミンやミネラルを多く含む食品	たまねぎ、にんじん、カリフラワー、だいこん、りんご、トマト、キャベツ、きゅうり、福神漬	はくさい、もやし、キムチ、にんじん、えのきだけ、ねぎ、たいな	にんじん、コーン、赤ピーマン、たまねぎ、もやし、セロリ、パセリ、キャベツ、ブロッコリー、きゅうり	にんじん、たまねぎ、えのきだけ、もやし、ほうれんそう、コーン

食事のあいさつってどんな意味があるの？

かかわった人や命への感謝が込められているよ

想像してみよう！ 給食を支える人びと

おいしい給食が食べられるのは、農家さん、漁師さん、食べ物を運ぶ人、栄養士や調理員さん、そして働いてくれる家の人など、多くの人に支えられているからです。感謝の気持ちを持って食事のあいさつをして、残さずに食べるようにしましょう。



農家さん



漁師さん



食べ物を運ぶ人



家の人



栄養士や調理員さん

いただきます

食べ物はもともと生きた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。

給食ができるまで



給食ができるまで～衛生編～



毎日がんばっています。二次元コードを読み込んで、見てみてね。

給食レシピ紹介

シーフードのうまみたっぷり！

えび・あさり入り太平燕



【材料】4人分

豚肉 20g
シーフードミックス 100g
なると 20g
春雨 16g
白菜(またはキャベツ) 80g
玉ねぎ 60g
にんじん 30g
たけのこ水煮 30g
きくらげ(乾燥) 2g
油 小さじ1/2
おろししょうが 少々
でんぷん 小さじ1弱

【調味料】

塩 ひとつまみ
こしょう 少々
中華スープの素 小さじ1
オイスターソース 少々
しょうゆ 大さじ1弱

【切り方など】

→ 2cm幅にカット
→ 解凍し、酒(分量外)をふっておく。
→ 輪切り
→ ゆでしておく
→ 葉と芯を分けて短冊切り
→ 1/2スライス
→ 千切り
→ 短冊
→ 戻して千切り

【作り方】

① なべに油を入れ、豚肉を炒める。
② シーフードミックス、にんじん、玉ねぎ、白菜の芯をさっと炒める。
③ 水を500～600ml入れ、たけのこ水煮、きくらげ、白菜の葉を加え、煮る。
④ <調味料>を加え、味を調える。
⑤ なると、春雨を加える。
⑥ 水溶きでんぷんでとろみをつける。
⑦ 仕上げに、おろししょうがを加え、出来上がり。

手作りはひと味違う！

じゃこわかめふいかけ

【材料】作りやすい分量(約10人分)

・わかめごはんの素 6g
・ちりめんじゃこ 30g
・かつおぶし 5g

<調味料>

・酒 小さじ1
・砂糖 小さじ2
・本みりん 小さじ1



わかめごはんの素をゆかりに変えてもおいしくできます。

【作り方】

① フライパンで、ちりめんじゃこを弱火で乾煎りする。
② 調味料とわかめごはんの素を加え、弱火で混ぜ合わせる。
③ 火を止めてかつおぶしを加え、混ぜ合わせたら、できあがり。

給食に込めている思い

給食は、成長期の子どもの発達のために、栄養バランスのよい豊かな食事となるように献立を考えています。また、地場産物を活用したり、地域の郷土食や行事食を出したりすることで、地域の文化や伝統についても学んでほしいと思っています。

2025年



1月

きゅうしよく

しよくいく

給食&食育だより②

燕市東部学校給食センター

TEL 0256 (46) 8030

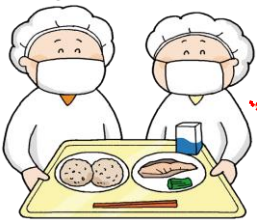
FAX 0256 (46) 0552



今月のテーマ②・・・給食週間について

曜日	月	火	水	木	金
テーマ	学校給食週間「佐渡島(さど)の金山 世界文化遺産登録おめでとう! 未来へつなごう100年フード」				
世界文化遺産	東北(縄文遺跡群)	栃木(日光の社寺)	京都・奈良(古都の文化財)	広島(原爆ドーム・厳島神社)	新潟(佐渡島(さど)の金山)
20日	21日				
エネルギー	小 645 kcal 中 787 kcal	小 593 kcal 中 728 kcal	小 591 kcal 中 722 kcal	小 670 kcal 中 830 kcal	小 583 kcal 中 710 kcal
食塩相当量	小 2.1 g 中 2.6 g	小 2 g 中 2.5 g	小 1.8 g 中 2 g	小 2.5 g 中 3.1 g	小 3.1 g 中 3.9 g
献立と配膳の図	きんぴらの ごはんと ホキフライ いぶりがっこの タルタルソース 八戸せんべい汁	かんぴょう入り 納豆の五菜和え (2つ) ごはんと 湯波入りみそ汁	炒り豆腐 さわらの 西京焼き ごはんと 太和田なべ	切干大根の 焼きそば風味炒め 子持ちししゃも フライ ひろし ごはんと 呉の肉じゃが風	みかん ひじきと寒天の サラダ 中華めん 背脂ラーメン風 スープ
あかの食品	牛乳、とり肉、ホキフライ、きんぴら、さつま揚げ	牛乳、とうふ、ゆば、みそ、ぎょうざ	牛乳、とり肉、油揚げ、みそ、豆腐、さわらの西京焼き、とうふ、ぶた肉	牛乳、ぶた肉、子持ちししゃもフライ、あおのり	牛乳、焼き豚、なると、ひじき、ひよこ豆、糸寒天、ハム、焼きのり
きいろの食品	ごはん、かやきせんべい、大豆油、ノンエッグマヨネーズ、さとう、ごま油、ごま	ごはん	ごはん、米油、さとう	ごはん、じゃがいも、ごま油、さとう、大豆油、米油	中華めん、背脂、赤いんげん豆、さとう、米油
みどりの食品	だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ、しいたけ、たまねぎ、いぶりがっこ、たくあん、パセリ、さいやいんげん	だいこん、にんじん、ねぎ、だいこん菜、えのきだけ、こまつな、かんぴょう、たくあん	はくさい、もやし、えのきだけ、にんじん、こまつな、ねぎ、ごぼう、しいたけ、えだまめ	広島菜、たまねぎ、しいたけ、さいやいんげん、切干だいこん、にんじん、もやし、ピーマン	もやし、にんじん、たまねぎ、こまつな、メンマ、グリーンピース、キャベツ、きゅうり、コーン、みかん
27日	28日				
エネルギー	小 598 kcal 中 746 kcal	小 631 kcal 中 797 kcal	小 732 kcal 中 906 kcal	小 553 kcal 中 679 kcal	小 793 kcal 中 959 kcal
食塩相当量	小 1.7 g 中 2.5 g	小 1.8 g 中 2.1 g	小 2.8 g 中 3.7 g	小 2.1 g 中 2.5 g	小 1.7 g 中 2.1 g
献立と配膳の図	(中学のみ)ミフィッシュ きざみ和え レバーと 高野豆腐の揚げ煮 ごはんと ほうれん草の みそ汁	おひたし さばの みりん焼き ごはんと みそおでん	ブロッコリーと チーズのサラダ ハンバーグ オニオンソース コッペパン さつまいもの 豆乳シチュー	切干大根の サラダ 白身魚の 薬味ソースかけ ごはんと あさりと もずくのスープ	白玉入り フルーツポンチ トマミソカレー 季節の野菜添え (ごはん)
あかの食品	牛乳、とうふ、油揚げ、みそ、ぶたレバー、高野豆腐、(中学のみ)ミニフィッシュ	牛乳、昆布、がんもどき、ちくわ、みそ、さばのみりん焼き、かつお節	牛乳、ベーコン、とり肉、豆腐、ハンバーグ、チーズ	牛乳、なると、もずく、あさり、とうふ、メルルーサ	牛乳、ぶた肉、みそ、大豆
きいろの食品	ごはん、大豆油、さとう、ごま油、でんぶ	ごはん、さといも、さとう	コッペパン、さつまいも、米油、ルウ、さとう、でんぶ	ごはん、ごま油、大豆油、さとう、でんぶ	ごはん、さとう、でんぶ、さつまいも、大豆油、白玉もち、ぶどうゼリー、マスカットゼリー
みどりの食品	ほうれん草、にんじん、えのきだけ、ねぎ、えだまめ、キャベツ、きゅうり、たくあん、野菜漬	だいこん、にんじん、ほうれん草、もやし、コーン	しめじ、にんじん、たまねぎ、パセリ、ブロッコリー、きゅうり、コーン	にんじん、ねぎ、えのきだけ、切干だいこん、キャベツ、こまつな	たまねぎ、エリンギ、トマト、ごぼう、みかん、パイン、もも、レモン

今年(ことし)の学校給食週間
テーマは・・・



祝

佐渡島(さど)の金山
世界文化遺産登録おめでとう!!
未来へつなごう100年フード



1月の予定②

22(水) 燕中等3年生なし
24(金) 燕南小1年生なし
28(火) 燕西小5年生なし

24日(金)新潟 ～佐渡島(さど)の金山～

「背脂ラーメン」・・・《未来》
燕の背脂ラーメンは、金属産業がさかんなまち「燕」だからこそ生まれた食文化の一つです。夜遅くまで残業が続いた職工たちの要望から、腹持ちがよく伸びにくい太麺、汁をかくことから、やや濃い目のしょうゆ味が特徴です。現在は新潟五大ラーメンの一つに位置付けられ、地元燕だけでなく、全国各地で愛されています。



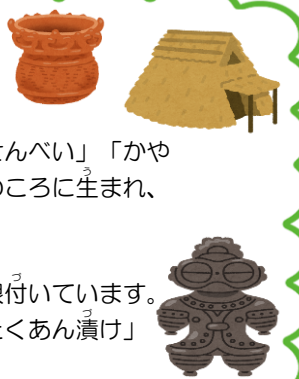
22(水)京都・奈良 ～古都の文化財～

「西京白みそ」・・・《伝統》
1200年以上もの間、政治・経済・文化の中心で、雅やかな王朝文化が清水寺、花開いた京都で生まれた調味料。宮中では早くから、晴れの儀式(祝儀)に欠かせない調味料として重用され、正月には白みそ雑煮が供されました。



20日(月)東北 ～縄文遺跡群～

「八戸せんべい汁(青森県)」・・・《伝統》
東北地方では、稲作の不作対策として、小麦を栽培し、「おつゆせんべい」「かやきせんべい」が作られてきました。江戸時代後期の天保の大飢饉のころに生まれ、200年以上も食べ継がれてきている郷土料理です。
「いぶりがっこ(秋田県)」・・・《伝統》
秋田県では冬の食料確保のために漬物などの保存食を作る文化が根付いています。大根の乾燥工程を燻製で行うという秋田独自の製法で作られた「たくあん漬」です。



21日(火)栃木 ～日光の社寺～

「宇都宮餃子」・・・《未来》
戦後、満州から帰還した将兵たちが本場中国の餃子の製法を持ち帰ったと言われています。学校帰りや仕事帰りなど食事以外の時間にもこよなく愛されてきたソウルフードです。
「湯波」「かんぴょう」は、栃木県の特産品です。



23日(木)広島 ～原爆ドーム・厳島神社～

「海軍ゆかりの食文化 肉じゃが」・・・《近代》
明治期の日本は、横須賀、呉、佐世保、舞鶴に軍港を築き、海軍の拠点を置き、日本の近代化を推し進めました。海軍が栄養不足解消のために、西洋式の食事を取り入れたことが、日本における洋食の始まりと言われています。
「ひろしごはん」は、広島菜を混ぜ込んだごはんです。



※「100年フード」は
世代を超えて受け継がれ、長らくその地域で愛され続けてきた食文化として、文化庁が認定したものです。

次の3つの部門があります。

- 江戸時代以前から伝わる《伝統》
- 明治・大正から続く《近代》
- 昭和以降に生まれ今後100年の継承を目指す《未来》