

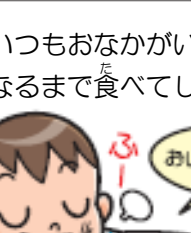
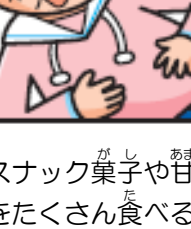
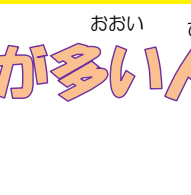
FAX 0256 (46) 0552



曜日	月				火				水				木				金			
	3 日		節分献立		4 日				5 日				6 日				7 日			
エネルギー	小	645 kcal	中	773 kcal	小	638 kcal	中	801 kcal	小	600 kcal	中	721 kcal	小	717 kcal	中	864 kcal	小	685 kcal	中	842 kcal
食塩相当量		2 g		2.2 g		2 g		2.5 g		2.6 g		3 g		2.5 g		2.9 g		2.8 g		3.2 g
献立と配膳の図																				
あかの食品	牛乳 とり肉 油揚げ いわし 塩ひき昆布 節分豆				牛乳 なると ぶた肉 生揚げ みそ ちりめんじゃこ				牛乳 生揚げ みそ 豆乳 とり肉				牛乳 ぶた肉 豆乳 ひよこ豆 大豆 ハム				牛乳 たまご ぶた肉 油揚げ ゆば ハム			
きいろの食品	ごはん 米油 さといも でんぶん 大豆油 さとう こま こま油				ごはん ワンタン でんぶん こま こま油 大豆油 さとう				ごはん 米油 さつまいも さとう こま こま油				麦ごはん じゃがいも ルウ 米油 赤いんげん豆 さとう ミルクデザート				米粉めん でんぶん こま ノンエッグマヨネーズ さとう			
みどりの食品	はくさい にんじん ごぼう ねぎ キャベツ きゅうり				にんじん チンゲンサイ キャベツ ねぎ メンマ たまねぎ にら こまつな もやし				だいこん葉 ごぼう だいこん にんじん えのきたけ ねぎ たくあん				たまねぎ にんじん りんご トマト えだまめ グリンピース きゅうり コーン				にんじん たまねぎ ねぎ しいたけ えのきたけ こまつな キャベツ きゅうり コーン			
	10 日				11 日				12 日				13 日				14 日			
エネルギー	小	655 kcal	中	796 kcal					小	678 kcal	中	864 kcal	小	635 kcal	中	768 kcal	小	637 kcal	中	776 kcal
食塩相当量		2.1 g		2.5 g						2.8 g		3.8 g		2.3 g		2.7 g		2.6 g		3.6 g
献立と配膳の図																				
あかの食品	牛乳 とうふ あさり 大豆ペースト みそ ぶた肉 ツナ のり								牛乳 ベーコン 豆乳 チーズハムサンドフライ かまぼこ				牛乳 ぶた肉 とうふ みそ 豆腐ハンバーグ 大豆 ひじき さつま揚げ				牛乳 わかめ 生揚げ ぶた肉 子持ちししゃも磯辺フライ ハム			
きいろの食品	ごはん さつまいも 大豆油 さとう でんぶん 米油								コッパン 米油 さつまいも ルウ 大豆油 さとう				ごはん じゃがいも さとう でんぶん 米油				ごはん 米油 さとう 大豆油 はるさめ ごま こま油			
みどりの食品	ねぎ にんじん えのきたけ だいこん ごぼう ほうれんそう もやし								たまねぎ にんじん キャベツ こまつな コーン				だいこん にんじん ごぼう ねぎ さやいんげん				だいこん にんじん チンゲンサイ まいたけ きくらげ きゅうり キャベツ もやし			

食生活の乱れは生活習慣病を招くひとつの要因にも
なります。子どものうちから正しい食習慣を身につけ
るようにしましょう。

5日(水) 小池小1・2年なし
7日(金) 燕北小1・2年なし
小池小6年なし
12日(水)～13日(木) 燕中等なし
14日(金) 大関小1・2年なし

ちようしよくた 朝食を食べないことが多い 	ファーストフードや清涼飲料を とることが多い 
いつもおなかがいっぱいになるまで食べてしまう 	食べるのが早い 
スナック菓子や甘いお菓子 をたくさん食べる 	夜食を食べることが多い

☒ **が多い人は食習慣を見直そう！**

あくじゅんかん

こんな悪循環になっていませんか

そとあそび (げんしりょう)
外遊びが減少



→

た
ながら食べをする



→

ふと
太る



→

うご
動くのがおっくう



A cartoon illustration of a young girl with dark hair, wearing a blue shirt with yellow polka dots. She has a pink cloud on her head with a smiling face. She is holding chopsticks and eating from a yellow bowl filled with white ramen. The Japanese text 'もぐ' (mogu) is written next to her, indicating she is eating.

よくかむと脳の視床下部にある満腹中枢が刺激されて「おなかがいっぱい」と感じ、食べすぎを防ぎます。


 やしよく ひまん げんいん
 夜食は肥満の原因に
 なるので、避けた方が
 よいでしょう。夜食を
 とる場合は、脂質が少なく
 消化のよいものにしましょう。

めざせー -20キロ!!
毎日スクワット100回!
ジョギング1時間!
ごはん1食!

目標はこれ!

これ続けられるの?

めざせー -20キロ!!
毎日スクワット100回!
ジョギング1時間!
ごはん1食!

うん、めざせー -20キロ!!

続けることが大切よ

見直します

継続できる目標を立てよう

出典：たよりになるね！食育ブック © 少年写真新聞社
出典：家庭とつながる！新食育ブック © 少年写真新聞社

2025年



2月 給食&食育だよ！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・・・食べ物のはたらき

曜日	月				火				水				木				金			
	17 日				18 日				19 日				20 日				21 日			
エネルギー	小	600 kcal	中	725 kcal	小	602 kcal	中	740 kcal	小	654 kcal	中	793 kcal	小	609 kcal	中	740 kcal	小	596 kcal	中	775 kcal
食塩相当量		1.8 g		2.2 g		2 g		2.4 g		1.9 g		2.3 g		2.1 g		2.5 g		2.2 g		2.7 g
献立と配膳の図																				
あかの食品	牛乳 ぶた肉 焼きとうふ ほっけのみりん焼き 塩昆布 えのき				ショア もすく 油揚げ とうふ みそ とり肉				牛乳 ぶた肉 うち豆 みそ 鮭の塩麹焼き ベーコン おから				牛乳 油揚げ みそ 大豆 ぶたレバー わかめ ちくわ				牛乳 ぶた肉 わかめ なたね 青のり			
きいろの食品	ごはん 米油 さとう				ごはん じゃがいも でんぶん 大豆油 さとう ごま				ごはん さつまいも 酒かす ごま油 さとう				ごはん さといも でんぶん 大豆油 さとう 米油				中華めん さつまいも 大豆油			
みどりの食品	にんじん はくさい ねぎ しゅんぎく えのきだけ たけのこ だいこん				にんじん ねぎ えのきだけ レモン パセリ もやし ほうれんそう				しめじ だいこん にんじん ごぼう だいこん葉 キムチ たまねぎ えだまめ				だいこん にんじん こまつな ねぎ ごぼう キャベツ もやし コーン				もやし にんじん ほうれんそう ねぎ メンマ れんこん ごぼう 赤しそ デコポン			
	24 日				25 日				26 日				27 日				28 日			
エネルギー	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 を表示しています。				小	631 kcal	中	768 kcal	小	706 kcal	中	853 kcal	小	643 kcal	中	778 kcal	小	591 kcal	中	713 kcal
食塩相当量						2.5 g		2.9 g		2.9 g		3.5 g		1.9 g		2.3 g		2.2 g		2.7 g
献立と配膳の図																				
あかの食品	牛乳 ぶた肉 かまぼこ ツナ 納豆 焼のり				牛乳 ベーコン わかめ ぶた肉 大豆ミート ひよこ豆 チーズ ツナ				牛乳 とうふ さばのみそ煮 ぶた肉				牛乳 とり肉 わかめ とうふ ぶた肉							
きいろの食品	ごはん はるさめ ノンエッグマヨネーズ さとう				ごはん マカロニ 米油 ルウ じゃがいも ノンエッグマヨネーズ				ごはん 米油 でんぶん さとう ごま油				麦ごはん でんぶん ごま油 さとう 米油 ごま ミルメークコーヒー							
みどりの食品	たけのこ ごぼう えのきだけ にんじん きぬさや コーン うめ こまつな				にんじん はくさい たまねぎ セロリ えのきだけ グリンピース ブロッコリー コーン はるみ				なめこ にんじん ねぎ だいこん葉 れんこん しめじ えだまめ				ねぎ にんじん はくさい ぜんまい しいたけ ただのこ こまつな 切干だいこん もやし							

給食の献立は 赤・黄・緑 がそろっています

食品は赤、黄、緑の3つのグループに分けることができます。
それぞれのグループの食品を組み合わせることで、栄養のバ
ランスがよくなります。

みどりの 緑

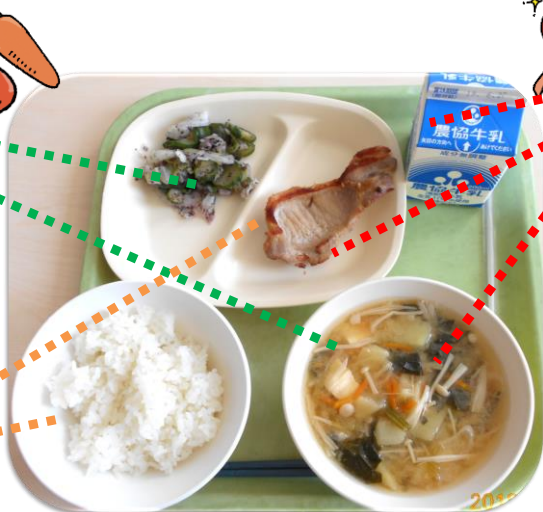
野菜、果物、きのこなど
おもに体の調子を整えるはた
らきをします。

き 黄

ごはん、パン、めん、いも、油など
おもに熱や力のもとになる
はたらきをします。

あかの 赤

魚、肉、卵、大豆、牛乳など
おもに体をつくるもとになる
はたらきをします。



今月の予定②

19日(水)～21日(金) 小池中2年なし
20日(木) 小池小なし

Instagram



#つばめの給食

給食レシピ 紹介

カレーもやし

もやしは水からゆでるとシャキシャキに！
にんじんやハムを入れてもおいしいです。



【材料】	4人分
もやし	120g
ほうれんそう	70g
ホールコーン	25g
カレー粉	小さじ1/2
酢	小さじ1
しょうゆ	大さじ1 弱
みりん	小さじ1 弱

【作り方】

- ①しょうゆとみりんを合わせ、電子レンジで軽く煮立て、冷ます。
- ②酢にカレー粉を溶いて、①と混ぜ合わせる。
- ③ほうれん草は2cmに切る。
- ④野菜をゆでて、水にさらし、水気をきっておく。
- ⑤④の野菜を②の調味料であえる。

2月25日は
天神講

2月25日に、天神様(菅原道真)をまつる「天神講」という風習
があります。燕市では天神様をかたどった砂糖菓子をお供えする
家庭が多く、子どもたちの学問成就や健やかな健康を願います。

25日(火)の給食では、菅原道真が好んだという梅を使った
「梅入り納豆の五菜和え」を味わいます。天神講パッケージ
の手巻きのりで、学問の神様に学力向上を祈願しましょう。

