

FAX 0256 (77) 8845

2025年
3月

きゅうしよく しょくいく
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

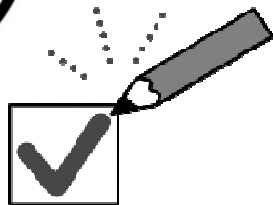
今月のテーマ②・・・1年間の振り返り

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
	10 日	11 日	12 日	13 日	14 日
エネルギー	小 573 kcal 中 704 kcal	小 681 kcal 中 829 kcal	小 612 kcal 中 749 kcal	小 620 kcal 中 760 kcal	小 558 kcal 中 731 kcal
食塩相当量	小 2.0 g 中 2.4 g	小 2.0 g 中 2.4 g	小 1.9 g 中 2.3 g	小 1.9 g 中 2.3 g	小 2.5 g 中 3.3 g
献立と配膳の図					
あかの食品	牛乳、わかめ、油揚げ、みそ、あじの山賊焼き、大豆、竹輪、昆布	牛乳、鶏卵、なると、鶏肉、ツナ、のり	牛乳、豚肉、しらす、かつお節、のり	牛乳、豆腐、鶏肉、大豆ペースト、みそ、豚肉、ちりめんじゃこ	牛乳、レバー入りウィンナー、ホキのバジル焼き、ハム
きいろの食品	ごはん、じゃがいも、砂糖	ごはん、でんぶ、米粉、大豆油、春雨、じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ、こま	ごはん、じゃがいも、砂糖、米油、ごま油、ノンエッグマヨネーズ、こま	ごはん、米油、砂糖、ごま、でんぶ、ごま油	食パン、マカロニ、じゃがいも、米油、砂糖、いちごジャム
みどりの食品	大根、にんじん、長ねぎ、ごぼう、さやいんげん	もやし、長ねぎ、にんじん、えのきたけ、玉ねぎ、きゅうり、コーン	にんじん、玉ねぎ、白菜キムチ、しいたけ、さやいんげん、とう菜、キャベツ、コーン	れんこん、大根、にんじん、ごぼう、長ねぎ、玉ねぎ、こまつな、もやし、にんにく	玉ねぎ、にんじん、キャベツ、にんにく、トマト、ブロッコリー、きゅうり、コーン
	17 日	18 日	19 日		
エネルギー	小 686 kcal 中 839 kcal	小 656 kcal 中 800 kcal	小 625 kcal 中 754 kcal		
食塩相当量	小 2.4 g 中 2.7 g	小 2.0 g 中 2.3 g	小 2.1 g 中 2.5 g		
献立と配膳の図					
あかの食品	牛乳、ハム、レバー入りウィンナー、豆腐、ハンバーグ、ひじき、ツナ	牛乳、豆腐、あさり、大豆ペースト、みそ、たら、大豆、ベーコン	牛乳、鶏肉、豚肉、オムライスシート		
きいろの食品	ごはん、米粉、ルウ、砂糖、米油、みかんゼリー	ごはん、でんぶ、大豆油、砂糖、米油、じゃがいも	ごはん、ルウ、米油、砂糖、米粉		
みどりの食品	コーン、パセリ、玉ねぎ、にんじん、かぼちゃ、トマト、キャベツ、きゅうり	大根、えのきたけ、にんじん、長ねぎ、にんにく、しょうが、こまつな、玉ねぎ、パセリ	にんにく、玉ねぎ、マッシュルーム、にんじん、グリーンピース、キャベツ、ブロッコリー、コーン、きゅうり		

ねん かん
1年間のふりかえりチェック

みなさんは、この1年間でどんなことができるようになりましたか？
3月はまとめの時期です。給食の時間やおうちなどでの食生活に
ついて、ふりかえってみましょう。



☐ まいにちあさ 毎日朝ごはんを食べた	☐ た まえ て あら 食べる前に手を洗った	☐ み じ た く 身支度をととのえた
☐ よく かん で 食 べ た	☐ や さ い 野菜もしっかり食べた	☐ た だ 正しい持ち方ではしを もてた
☐ しょくじ あと は 食事の後は歯みがきをした	☐ い た だ き ま す ・ ご ち ぞ う さ ま いただきます・ごちそうさま のあいさつができた	☐ す い ぶ ん ぼ き じ ゅ う 水分補給をこまめにした

たくさんの
メッセージありがとう



今年度も、みなさんから嬉しい
メッセージをたくさんいただき、
とても励みになりました！

給食を食べることで、何かを学んだり、
発見したり、参考になったりすれば良いな
という思いで、今年度も給食をお届けして
きました。いよいよ卒業、進級ですね。中学
3年生のみなさんは給食がなくなります。
これからの食生活に少しでも、今までに
食べた給食が役に立つとうれしいです。

みなさんの成長を
応援しています！



給食レシピは
つばめし
燕市のHPでも
紹介しています！
← 随時更新中

ぜんぶ
全部チェックがついた人はすばらしいですね☆ チェックがつかないところは、来年度がんばってみましょう！！

燕市HP「学校給食レシピを紹介します」