

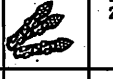



[献立食材予定表]

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる		黄の仲間 熱や力の元になる		緑の仲間 体の調子を整える		その他	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量
		1群	2群	5群	6群	3群	4群		
		肉・魚・豆・卵	牛乳・海藻・小魚	穀類・いも・砂糖	油・種実類	緑黄色野菜	葉色野菜・きのこ・果物		
3月	牛乳 ごはん 回鍋肉 大豆と剣えびの揚げ煮 もずくスープ	ぶたにく 無添加味噌 だし えび とうふ	ぎゅうにゅう もずく	ごぼん かたくりこ さとう	あぶら ごま油 ごま	ピーマン にんじん にら 葉ねぎ	キャベツ たまねぎ しょうが にんにく えのきたけ		637 kcal 29.9 g 21.4 g 2.3 g
4火	牛乳 ごはん コーンと大豆メンチカツ 金平ごぼろ 小松菜と生揚げのみそ汁 ミニももゼリー	ぶたにく 無添加味噌 なまあげ 無添加味噌	ぎゅうにゅう にぼしこ	ごぼん さとう ももゼリー	あぶら ごま	にんじん さやいんげん こまつな	ごぼう ごんにやく えのきたけ ねぎ	ポトフソース つきます 	711 kcal 25.4 g 25.5 g 2.4 g
5水	牛乳 ごはん スパイシーチキン 麻婆大豆のツナサラダ 花野菜のスープ	とりにく ツナ だし ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	ごぼん	あぶら	ブロッコリー パセリ	キャベツ きゅうり たまねぎ カリフラワー ほんしめじ		627 kcal 29.3 g 24.1 g 2.1 g
6木	牛乳 ごはん いかの竜田揚げ カミカミサラダ キャベツと打ち豆のみそ汁 小川さんのみそきゅうり	いか とりにく うなぎめ あぶらあげ 無添加味噌 みそ	ぎゅうにゅう こんぶ にぼしこ	ごぼん かたくりこ	あぶら	にんじん	しょうが ごぼう キャベツ ねぎ きゅうり		643 kcal 27.4 g 21.5 g 2.8 g
7金	牛乳 ごはん ドライカレー コーン入り五子スープ 河内晩柑	ぶたにく たまご とうふ	ぎゅうにゅう	ごぼん おおむぎ さとう こむぎこ かたくりこ	あぶら	にんじん ちんげんさい	たまねぎ ミックスビーンズ にんにく しょうが コーン しめじ 河内晩柑		658 kcal 27.7 g 21.7 g 2.0 g
10月	牛乳 わかめごはん ししやもフリッター 梅かつお和え 垣太スープ	わかめ ししやも ちくわ ぶたにく 無添加味噌	ぎゅうにゅう	ごぼん はるさめ	あぶら ごま油 ごま	にんじん	キャベツ きゅうり ねぎ ぶなしめじ しょうが にんにく	ししやも 小1 1本 小2～中 2本	672 kcal 25.0 g 26.3 g 2.6 g
11火	牛乳 ごはん 肉じゃが 磯香あえ とうふとわかめのみそ汁	ぶたにく のり あぶらあげ とうふ 無添加味噌	ぎゅうにゅう わかめ にぼしこ	ごぼん じゃがいも さとう	あぶら	にんじん さやいんげん ほうれんそう	たまねぎ しらたき もやし キャベツ ねぎ		556 kcal 23.1 g 14.7 g 2.2 g
12水	牛乳 食パン 国産いちごジャム ミートインオムレツ 海藻サラダ アスパラ入りシチュー	オムレツ かいそう ツナ とりにく	ぎゅうにゅう	パン いちごジャム じゃがいも こむぎこ	あぶら 無塩バター 生クリーム	にんじん アスパラガス	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ ほんしめじ		682 kcal 29.6 g 26.3 g 2.9 g
13木	牛乳 ごはん ハンバーグ弁当 マカロニサラダ キャベツと帆立のスープ	ハンバーグ たまご	ぎゅうにゅう ほたて	ごぼん さとう マカロニ じゃがいも	あぶら	にんじん	たまねぎ きゅうり とうもろこし キャベツ ねぎ		645 kcal 24.3 g 20.3 g 2.0 g
14金	牛乳 ごはん 赤魚の揚げ煮 チーズおかか和え わらびの味噌汁 バナナ 1/2本	あかうお もやし あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう チーズ にぼしこ	ごぼん かたくりこ さとう	あぶら ごま	こまつな にんじん	しょうが もやし わらび えのきたけ バナナ		667 kcal 29.1 g 20.5 g 2.2 g

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる		黄の仲間 熱や力の元になる		緑の仲間 体の調子を整える		その他	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量
		1群	2群	5群	6群	3群	4群		
		肉・魚・豆・卵	牛乳・海藻・小魚	穀類・いも・砂糖	油・種実類	緑黄色野菜	葉色野菜・きのこ・果物		
17月	牛乳 ごはん 鶏肉のハーブド焼き シャキシャキポテトサラダ きのこスープ	とりにく 無添加味噌 たまご ベーコン	ぎゅうにゅう	ごぼん はちみつ じゃがいも	あぶら	にんじん	きゅうり たまねぎ コーン しめじ 雑草 エリンギ えのきたけ にんにく		608 kcal 26.7 g 21.4 g 2.0 g
18火	牛乳 ごはん 豚豚 塩キャベツ 青菜のスープ 元気ヨーグルト	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	ごぼん かたくりこ さとう	あぶら ごま油 ごま	にんじん ピーマン ちんげんさい	しょうが たけのこ たまねぎ 雑草 ねぎ キャベツ きゅうり コーン	ヨーグルト 【学配】	619 kcal 25.8 g 16.4 g 2.1 g
19水	牛乳 ごはん かつおのオニオンソース 三色おひたし あさりのみそ汁	かつお あさり とうふ 無添加味噌	ぎゅうにゅう にぼしこ	ごぼん かたくりこ さとう	あぶら	にんじん こまつな	しょうが たまねぎ もやし キャベツ ねぎ		676 kcal 30.2 g 15.1 g 2.3 g
20木	牛乳 ごはん ごま焼肉 やさしいしょうがあえ とうふとにら わふうスープ	ぶたにく ちくわ とうふ	ぎゅうにゅう	ごぼん さとう ふ	あぶら ごま	ピーマン 赤ピーマン ほうれんそう にら にんじん	たまねぎ にんにく もやし キャベツ しょうが えのきたけ ほんしめじ		583 kcal 28.0 g 19.1 g 2.2 g
21金	牛乳 ごはん 目玉焼きカレー しそドレッシング さくらんぼ	ぶたにく 目玉焼き ハム	ぎゅうにゅう	ごぼん じゃがいも	あぶら	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが りんご キャベツ きゅうり さくらんぼ	さくらんぼ 2個ずつ 	700 kcal 24.3 g 22.3 g 2.1 g
24月	牛乳 ごはん 餅ササ焼 三色ごま和え 親子汁 河内晩柑	餅 とりにく たまご	ぎゅうにゅう	ごぼん さとう ふ	ごま	ほうれんそう にんじん さやえんどう	キャベツ しいたけ たまねぎ 河内晩柑		667 kcal 28.6 g 25.8 g 1.8 g
25火	牛乳 ごはん 五目野菜肉団子 高野豆腐のそぼろ煮 もやしとしめじのみそ汁	五目野菜肉団子 とりにく 高野豆腐 あぶらあげ 無添加味噌	ぎゅうにゅう にぼしこ	ごぼん じゃがいも さとう かたくりこ	あぶら	にんじん 葉ねぎ ほうれんそう	しょうが しいたけ もやし ほんしめじ	肉団子 小 2個 中 3個	623 kcal 26.9 g 18.8 g 2.4 g
26水	牛乳 ごはん 照り焼き 春巻和え ジンジャースープ	ぶたにく たまご ハム ベーコン とうふ	ぎゅうにゅう	ごぼん	あぶら ごま油 ごま はるさめ	にんじん こまつな	しょうが にんにく 白煮キムチ キャベツ もやし きゅうり		665 kcal 29.2 g 25.8 g 2.2 g
27木	牛乳 ごはん カリカリ鶏ごぼろ きゅうりの華風漬け かき玉汁	とりにく ごぼろ さとう とうふ	ぎゅうにゅう	ごぼん かたくりこ さとう	あぶら ごま ごま油	ほうれんそう にんじん	ごぼう きゅうり えのきたけ		628 kcal 27.9 g 21.0 g 2.2 g
28金	牛乳 ごはん 麻婆豆腐 塩昆布和え ピーンのスープ	とうふ ぶたにく 無添加味噌 ふじっこ なると	ぎゅうにゅう	ごぼん かたくりこ ピーン	あぶら ごま油 ごま	にら にんじん こまつな	しいたけ ねぎ もやし しょうが にんにく キャベツ きゅうり		591 kcal 24.6 g 18.6 g 1.9 g

* 太文字は、飯豊産の食材が届く予定です。

食育だより いただきます 6月号

令和6年度

6月号

毎月19日は食育の日です。

飯豊町学校給食共同調理場

衣替えも終わり、梅雨入りももうすぐ。この時期は手洗いなど身の回りの衛生には十分に気をつけましょう。また、6月は食育月間、6月4日からは歯の衛生週間も始まります。食べ物の入口になる歯と口の健康は体全体の健康にも密接なつながりがあります。

かむって、こんなにすばらしい

よくかんで食べると、食べ物の栄養が吸収されやすくなるだけでなく、体や心にとてもいいことがたくさんあります。



記憶力を高める!



消化・吸収をよくする!



むし歯を予防する!



食べ過ぎを防ぐ!

運動能力を

フルに発揮できる!



歯並びや発音がよくなる!



人を良くする「食」～食育月間に寄せて～

「食」という漢字をよく見ると、「人を良くする」とも読めます。現在の日本は豊かな国になりましたが、朝食欠食など食習慣の乱れ、アンバランスな栄養摂取、ダイエットや、怪しげな情報から健康を損なってしまうことも心配されています。こうした中で、食育は、子どもたちが食に関する正しい知識と自己管理能力を身につけ、生涯にわたって心豊かで健康に暮らしていくためにもますます重要なものになっています。6月は「食育月間」。それぞれの「食」を見直し、その大切さについてもあらためて考えてみましょう。



立腰

出典：食育フォーラム

飯豊町では、腰骨をたてる「立腰」に取り組み、常によい姿勢を保てるよう意識しています。もちろん食事中も立腰は大事です。グー・パタ・ピンができて、自然と立腰ができます。

見た目でなく、食べ物か体の栄養になりやすくなります。家庭でも立腰の姿勢を心がけてみましょう。

良い姿勢は、グー・パタ・ピン

グーをおひか
と肩の間に
バランスをとり
パタは肩
をへたと肩に
ピンは背
ピンと伸ばす



1年生も立腰
しっかりできて
ます!



月	火	水	木	金
3 ごはん 回鍋肉 大豆と剣えびの揚げ煮 もずくスープ	4 ごはん カミカミメンチ 金平ごぼう 小松菜と生揚げのみそ汁 みそ汁 ミニももゼリー	5 ごはん スパイシーチキン 県産大豆のツナサラダ 花野菜スープ	6 ごはん いかの竜田揚げ カミカミサラダ キャベツのみそ汁 小川さんのみそきゅうり	7 麦ごはん ドライカレー コーン入り 玉子スープ 河内晩柑
10 わかめごはん ししゃもフリッター 梅かつお和え 坦々スープ	11 ごはん 肉じゃが 磯香和え 豆腐のみそ汁	12 ぱん いいでみらいパン ミートオムレツ 海藻サラダ アスパラ入りシチュー いちごジャム	13 ごはん ハンバーグ ケチャップソース マカロニサラダ キャベツとほたてのスープ	14 ごはん 赤魚の揚げ煮 チーズおかか和え わらびのみそ汁 バナナ
17 ごはん 鶏肉のハニーマスタード焼き シャキシャキポテトサラダ きのこスープ	18 ごはん 酢豚 塩キャベツ 青菜のスープ 元氣ヨーグルト	19 ごはん かつおのオニオンソース 三色おひだし あさりのみそ汁	20 ごはん ごま焼肉 野菜生姜和え 豆腐とにらの和風スープ	21 ごはん 白玉焼き のっけカレー しそドレッシング サラダ さくらんぼ
24 ごはん さばサラサ焼き 三色ごま和え 親子汁 河内晩柑	25 ごはん 五目野菜肉団子 高野豆腐のそぼろ煮 もやしとしめじのみそ汁	26 ごはん 豚キムチ炒め 春雨サラダ ジンジャースープ	27 ごはん カリカリ鶏ごぼう きゅうりの華風漬け かきたま汁	28 ごはん 麻婆豆腐 塩昆布和え ビーフンのスープ



今月の行事食

3日～7日 歯と口の衛生週間

21日 めざまみ産デー

今月のめざまみ産デー

アグリメントなかさんより『さくらんぼ』をいただきます。佐藤錦という品種です。お楽しみに!

6月

毎日 が 1本つきます。

※材料の都合で献立を変更する場合があります。今月の地産地消については、裏面の太字をご確認ください。



「よくかむ、KAME、かめ」献立

今月はよく噛んで食べることを意識した献立「カミカミメニュー」が多く登場します。

かむことは、消化をよくするだけでなく集中力アップや歯並びがよくなるなどいいことがいっぱい!

かたいものだけでなく、野菜をいつもより大きめに切るだけでもかむ回数は自然と増えますよ。

献立表の『よくかむ』マークを目印に、この機会によくかむことを意識してみてください。

