

# 食育だより いただきます 9月号

令和6年度

《 毎月19日は食育の日です。 》 飯豊町学校給食共同調理場

立秋も過ぎ、暦の上では秋ですが、9月はまだまだ残暑の厳しい日が続きます。暑かった夏の疲れが残って、なかなか本調子に戻らない人も多くいることでしょう。規則正しい生活リズムを整え、食事もしっかりとり体調を整えましょう。

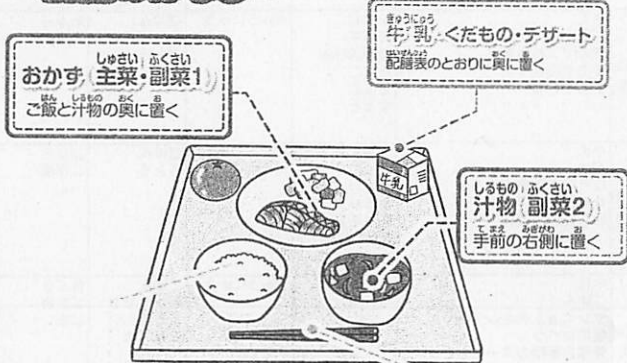
## 食器を美しく並べて食べていますか？

### ～配膳のはなし～

食器はランチョンマットやおぼんの上であれば、どこに並べてもよいというものではありません。日本での食器や料理の並べ方のスタイルは、室町時代に成立した「本膳料理」にさかのぼるとされます。給食でも、日本料理の基本的な型を踏まえた並べ方で指導しています(ただし、左利きの子の場合は食べやすいように左右を入れ替えて調整することもあります)。

食べやすさや、昔の人の料理や食べ物への思いがこめられてきたマナーです。

大切にしていきたいですね。ぜひ、ご家庭でも意識してみてください。



## 給食でも、しっかり配膳!

漆川小学校のみなさんの給食の様子を紹介します。

みんな、しっかり配膳ができていますね。ごはんが左・汁が右の基本の形で並べ方がバッチリです! 落ち着いて給食を食べている様子でした。きちんと配膳する=食べ物を大切にしている心の表れだと思います。漆川小学校のみなさんの配膳をみて、作っている側としてとても嬉しい気持ちになりました。



月	火	水	木	金
2 ごはん 白身魚フライ オーロラソース しそドレサラダ 粒コーンスープ	3 ごはん いかの揚げ煮 大根とじゃこの サラダ なめこのみそ汁	4 パン ロングウィンナー ツナサラダ コーンポタージュ バナナ	5 ごはん タンドリーチキン キャベツのソテー チンゲン菜のスープ	6 ごはん 肉豆腐 ビーフンの和え物 さつまいもの みそ汁
9 ごはん 焼き栗コロック 切干大根と豚肉の 煮物 親子汁	10 ごはん さばみそ煮 磯香和え みそけんちん汁 調理場のだし	11 ごはん 秋なすの ナポリタン ミートボールスープ 梨	12 ごはん 油淋鶏 金平ごぼう 豆腐とにらの 和風スープ 枝豆	13 ごはん じゃがいもの旨煮 おかか和え 厚揚げとしめじの みそ汁
16 敬老の日	17 ごはん 照り焼き ハンバーグ 枝豆とコーンのサラダ 月見汁 飯豊産シャインマスカット	18 ごはん ポークカレー 海藻サラダ 元気ヨーグルト	19 ごはん 鰹のごまみそ和え ミモザ和え すまし汁	20 ごはん ほうれん草入り 厚焼き玉子 炒り鶏 わらびのみそ汁
23 秋分の日 振替休日	24 ごはん ヤンニョムチキン 塩キャベツ 青菜のスープ	25 ごはん 麻婆なす ゆかり和え かきたま汁	26 ごはん たら西京漬け 春雨和え 豚汁 納豆	27 ごはん メンチカツ チーズサラダ クリームシチュー
30 ごはん 焼き肉丼 大学芋 わかめスープ	十五夜献立では、飯豊産のシャインマスカットを味わいます。			9月 毎月が 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。

## 日本の伝統行事 十五夜

1年の満月の中でも、昔からとても美しいとされてきた「中秋の名月」は、とくに「十五夜」ともよばれます。月の美しさを愛でながら、秋の収穫物を備えてお祝いをする伝統があります。

日本では、稲穂に見立てたすすきと、収穫された里芋や枝豆などをお供えし、秋の満月をお祝いします。

今年の十五夜は17日です。ぜひ家族でお月見をしてみてください。きれいな満月が見るといいですね。



[ 献立食材予定表 ]



※ 栄養価は、小学校3～4年生で算出

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	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					1群	2群	5群	6群	3群	4群		
		肉・魚・豆・卵	牛乳・海草・小魚	穀類・いも・砂糖	油・種実類	緑黄色野菜	淡色野菜・きのこ・果物					肉・魚・豆・卵	牛乳・海草・小魚	穀類・いも・砂糖	油・種実類	緑黄色野菜	淡色野菜・きのこ・果物		
2月	牛乳 ごはん 白身フライオーロラソース しそドレッシングサラダ 粒コンソープ	白身フライ ハム	ぎゅうにゅう さとう	ごはん さとう	あぶら	にんじん こまつな	キャベツ もやし きゅうり たけのこ とうもろこし		574 kcal 20.5 g 16.9 g 2.2 g	17日	牛乳 ごはん 照り焼きハンバーグ 枝豆とコーンのサラダ 月見汁 飯豊のシャインマスカット	ハンバーグ とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	ごはん さとう かたくりこ しらたま	あぶら	にんじん	とうもろこし いだだめ キャベツ ごぼう ねぎ しいたけ マスカット	マスカット 2こずつ	673 kcal 26.3 g 19.0 g 2.1 g
3日	牛乳 ごはん いかの揚げ煮 大根とじゃこのサラダ なめこのみそ汁	いか とうふ あぶらあげ 無添加味噌	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ にぼしこ	ごはん かたくりこ さとう	あぶら	にんじん	しょうが だいこん きゅうり なめこ ねぎ		576 kcal 26.7 g 16.5 g 2.5 g	18日	牛乳 ごはん ポークカレー 海藻サラダ 元氣ヨーグルト	ぶたにく かいそう ツナ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	ごはん じゃがいも	あぶら	にんじん	たけのこ にんにく しょうが りんご もやし きゅうり	ヨーグルト 半粒	716 kcal 25.4 g 23.8 g 1.8 g
4日	牛乳 ごはん コッペパン ロングウィナー ツナサラダ コーンポタージュ バナナ	ウィンナー ツナ	ぎゅうにゅう	パン こむぎこ	あぶら バター	にんじん ブロッコリー	キャベツ きゅうり とうもろこし たけのこ バナナ		672 kcal 24.2 g 29.8 g 3.3 g	19日	牛乳 ごはん 鶏のごま味噌和え ミモザ和え すましじる	かつお だいたし 無添加味噌 たまご とうふ なると	ぎゅうにゅう	ごはん かたくりこ さとう	あぶら ごま	にんじん こまつな	しょうが とうもろこし キャベツ ねぎ しいたけ		656 kcal 33.4 g 19.8 g 2.3 g
5日	牛乳 ごはん タンドリーチキン キャベツととんの汁 青菜のスープ	とりにく ベーコン とうふ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	ごはん	あぶら	ほうれんそう にんじん ちんげんさい	キャベツ とうもろこし たけのこ えのきたけ		633 kcal 27.7 g 24.8 g 2.3 g	20日	牛乳 ごはん ほうれん草厚焼き玉子 炒り鶏 わらびの味噌汁	厚焼き玉子 とりにく ほうれん草 とうふ あぶらあげ 無添加味噌	ぎゅうにゅう にぼしこ	ごはん さとう	あぶら ごま油	にんじん さやいんげん ほうれんそう	ごぼう こんにやく たけのこ わらび えのきたけ		606 kcal 28.8 g 17.7 g 2.4 g
6日	牛乳 ごはん 肉豆腐 ビーフンの和え物 さつま芋のみそ汁	ぶたにく とうふ ハム あぶらあげ 無添加味噌	ぎゅうにゅう にぼしこ	ごはん さとう ビーフン さつまいも	あぶら ごま油 ごま	にんじん	ごぼう こんにやく たけのこ しょうが きゅうり もやし えのき ねぎ		645 kcal 27.1 g 18.8 g 2.3 g	24日	牛乳 ごはん ヤンニョムチキン 塩キャベツ 青菜と春雨のスープ	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	ごはん かたくりこ さとう はるさめ	あぶら ごま油 ごま	にんじん こまつな	たけのこ にんにく キャベツ きゅうり えのきたけ ねぎ		613 kcal 22.5 g 23.1 g 1.9 g
9日	牛乳 ごはん やきぐりコロッケ 麻婆切干大根と豚肉の煮物 親子汁	ぶたにく とりにく たまご	ぎゅうにゅう	ごはん コロッケ さとう ふ	あぶら	にんじん さやいんげん さやえんどう	切干大根 こんにやく しいたけ たまねぎ	ソース かけてありま す	677 kcal 23.6 g 21.9 g 2.1 g	25日	牛乳 ごはん 麻婆なす ゆかりあえ かき玉汁	ぶたにく 無添加味噌 ゆかりあえ とうふ	ぎゅうにゅう	ごはん かたくりこ	あぶら ごま油 ごま	ピーマン にら にんじん	ごぼう ねぎ たけのこ しょうが にんにく キャベツ きゅうり えのきたけ		619 kcal 24.8 g 23.5 g 2.2 g
10日	牛乳 ごはん さばみそに 味噌あえ 味噌けんちん汁 調理場のだし	さば のり とうふ 無添加味噌	ぎゅうにゅう にぼしこ	ごはん じゃがいも		ほうれんそう にんじん オクラ	もやし キャベツ だいこん ごぼう ねぎ きゅうり ごぼう ごんやく	調理場のだ しはごはん にかけて食 べてくださ いね。	607 kcal 25.5 g 19.0 g 2.4 g	26日	牛乳 ごはん たら西京漬け 春雨和え 豚汁 なつとう	たら たまご ぶたにく 無添加味噌 なつとう	ぎゅうにゅう	ごはん じゃがいも さとう	はるさめ ごま油 ごま	にんじん	もやし こんにやく きゅうり だいこん ごぼう ねぎ にんにく		651 kcal 30.5 g 19.9 g 2.3 g
11日	牛乳 秋なすのナポリタン ミートボールスープ 和梨	ベーコン 肉だんご	ぎゅうにゅう	パン アゲアゲ	あぶら	ピーマン にんじん	マッシュルーム たけのこ ごぼう キャベツ とうもろこし なし		562 kcal 23.4 g 19.7 g 1.6 g	27日	牛乳 ごはん 野菜メンチカツ チーズサラダ クリームシチュー	メンチカツ とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	ごはん 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	キャベツ きゅうり たけのこ ほうしめじ	ソース かけてありま す	762 kcal 25.2 g 30.3 g 2.3 g
12日	牛乳 ごはん 油淋鶏 金平ごぼう とうふとにらのわふうスープ 枝豆	とりにく ちくわ とうふ	ぎゅうにゅう	ごはん かたくりこ さとう ふ	あぶら ごま油 ごま	にんじん さやいんげん にら	ねぎ こんにやく しょうが にんにく ごぼう 枝豆 えのきたけ ほうしめじ		662 kcal 30.8 g 21.6 g 2.2 g	30日	牛乳 ごはん 焼き肉丼 大学芋 わかめスープ	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	ごはん さとう さつまいも	あぶら ごま	にんじん ピーマン	キャベツ たけのこ ほうしめじ にんにく しょうが ねぎ		678 kcal 24.9 g 23.6 g 2.3 g
13日	牛乳 ごはん じゃが芋のみそ煮 おなか和え 厚揚げとしめじの味噌汁	ぶたにく なまあげ 無添加味噌	ぎゅうにゅう にぼしこ	ごはん じゃがいも さとう かたくりこ		にんじん ほうれんそう	たけのこ こんにやく しいたけ グリーンピース キャベツ ほうしめじ ねぎ		609 kcal 24.2 g 19.9 g 2.2 g										

※太字は、飯豊町産の食材を使用する予定です。

