

# 食育だより いただきます

《 毎月19日は食育の日です。 》 飯豊町学校給食共同調理場

寒さの中にも少しずつ春の訪れを感じる季節ですが、まだまだ寒さは厳しいですね。  
この時期に流行しやすいのがウイルスなどによる感染症で、予防には外出時や食事前の手洗い・うがい  
が効果的です。よく体を動かし、十分な睡眠をとり、栄養バランスのとれた食事を朝昼夕の3食食べて体  
の抵抗力も高めましょう。

## 2月2日 節分

福は内、  
鬼は外!



「立春」の前日に行われる「節分」は、古代中国の行事が日本に伝わり、かたちを変えたもの  
です。現在では春を迎える大切な節目の行事になっています。

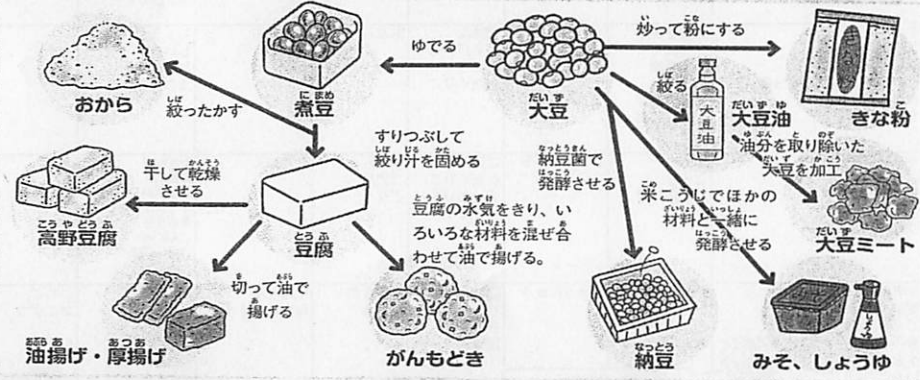
また、最近では節分に「恵方巻」も食べられています。恵方巻は、  
節分はその年の良い方角とされる恵方を向いて食べる巻き寿司  
のことをいいます。今年は「西南西」です。

昔からの伝統行事、大切にしていきたいですね。



## 大豆のばなし

豆まきには炒った大豆がよく使われます。大豆には良質なたんぱく質が多く、「畑の肉」ともいわれます。  
またビタミンB群、E、カルシウム、マグネシウム、鉄といった無機質や食物せんいもふくまれています。  
しかし、大豆はそのまま食べても消化されず、栄養も吸収されません。  
そこで、昔から大豆の豊富な栄養を最大限に生かすため、いろいろな加工品が作られてきました。



月	火	水	木	金
3 ごはん いわしのかば焼き 磯香和え 豆乳みそ汁	4 ごはん 鶏肉の ハニーマスタード焼き マカロニサラダ キャベツとほたての スープ	5 ごはん 麻婆豆腐 ぎょうざ コーン入り 玉子スープ☆	6 ごはん いかのレモン漬け シャキシャキ ポテトサラダ もやしとしめじの みそ汁	7 ごはん ピビンバ 中華スープ はるか
10 ごはん えびカツ キャベツの ミモザソテー ジンジャースープ	11 建国記念 の国	12 いいでみらいパン ロングウィンナー コールスローサラダ ベジタブルチャウダー バナナ	13 ごはん 鶏肉のごまごま焼き カレー金平 豆腐とえのきの みそ汁	14 ごはん ハートコロッケ ツナとほうれん草の ごまサラダ トマトスープ いちごのムース
17 ごはん さば昆布しょうゆ干し チーズおかか和え 親子汁	18 ごはん 鶏肉のカラフル炒め 県産大豆の ツナサラダ 大根とえのきの みそ汁	19 ごはん ビーンズカレー☆ 海藻サラダ☆ たんかん	20 ごはん 白身魚フライ タルタルソース キャロットサラダ 白菜とベーコンの スープ	21 ごはん 和風おろし ハンバーグ 冷やし 豚汁 添川小めざみっこ
24 振替休日 天皇誕生日	25 ごはん 鶏肉の照り焼き のりマヨサラダ☆ 担々スープ	26 ごはん 厚焼き玉子 高野豆腐のそぼろ煮 わらびのみそ汁 納豆	27 ごはん かつおのチリソース 塩キャベツ みそけんちん汁	28 ごはん 雪若丸ごはん じゃがいもの旨煮 春雨和え すまし汁 いちご☆
<p>今月の行事食</p> <p>3日 節分こんだて 21日 添川小めざみっこ給食</p> <p>14日 バレンタインこんだて 28日 雪若丸給食 めざみ産デー</p>				<p>2月</p> <p>毎日 が</p> <p>1本つきます。</p>

※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。



## めざみっこ給食



21日は、添川小6年生の家庭科での学習を生かして、子どもたちが考えてくれた  
給食が登場します。☆マークはほかの班や学校の子とも違が考えた料理です。  
テーマは「減塩だけどおいしい飯」です。山形県でも取り組んでいる減塩について  
調べ、少ない塩分でもおいしい献立を考えてくれました。減塩は健康な体づくりに  
とても大切です。どんな工夫があるか考えながらおいしくいただいでください。



〔 献立材料予定表 〕



※ 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
		1群	2群	5群	6群	3群	4群		
		肉・魚・豆・卵	牛乳・海藻・小鱼	穀類・いも・砂糖	あぶら 油・種実類	緑黄色野菜	淡色野菜・きのこ・果物		
3月	牛乳 ごはん いわしのかば焼き 塩煮あえ 豆乳みそ汁	肉・魚・豆・卵 いわしの あぶらあげ 無添加味噌 豆乳	牛乳・海藻・小鱼 ぎゅうにゅう にぼしこ	穀類・いも・砂糖 ごぼう さとう じゃがいも	あぶら ごま	緑黄色野菜 ほうれんそう にんじん	淡色野菜・きのこ・果物 しょうが もやし キャベツ はくさい だいこん ねぎ		606 kcal 23.5 g 19.1 g 2.1 g
4日	牛乳 ごはん 鶏肉のﾊﾞｰﾝｽﾄｰﾄﾞ 焼き マカロニサラダ キャベツと粉汁のスープ	肉・魚・豆・卵 とりにく 無添加味噌 ハム たまご	牛乳・海藻・小鱼 ぎゅうにゅう ほたて	穀類・いも・砂糖 ごぼう はちみつ マカロニ	あぶら	にんじん ごまつな	淡色野菜・きのこ・果物 たまねぎ きゅうり キャベツ ねぎ		639 kcal 27.1 g 22.9 g 2.2 g
5日	牛乳 ごはん 麻婆豆腐 焼ききょうざ コーン入り玉子スープ	肉・魚・豆・卵 とうふ ぶたにく 無添加味噌 ぎょうざ たまご	牛乳・海藻・小鱼 ぎゅうにゅう	穀類・いも・砂糖 ごぼう さとう かたくりこ	あぶら ごま油	にんじん ごまつな	淡色野菜・きのこ・果物 しょうが にんにく たまねぎ しいたけ ねぎ とうもろこし えのきたけ	ぎょうざ 小 2個 中 3個	645 kcal 28.1 g 22.3 g 2.1 g
6日	牛乳 ごはん いかのレモンづけ しゃきしゃきポテトサラダ もやしとしめじのみそ汁	肉・魚・豆・卵 いか ハム あぶらあげ 無添加味噌	牛乳・海藻・小鱼 ぎゅうにゅう にぼしこ	穀類・いも・砂糖 ごぼう かたくりこ さとう じゃがいも	あぶら	にんじん ほうれんそう	淡色野菜・きのこ・果物 レモン汁 きゅうり たまねぎ とうもろこし もやし ほんしめじ		586 kcal 25.9 g 15.7 g 2.4 g
7日	牛乳 ごはん ピビンバ 中華スープ はるか	肉・魚・豆・卵 ぶたにく たまご なると	牛乳・海藻・小鱼 ぎゅうにゅう	穀類・いも・砂糖 ごぼう さとう	あぶら ごま油 ごま	にんじん ほうれんそう にんじん ちんげんさい	淡色野菜・きのこ・果物 ぜんまい にんにく もやし はくさい しいたけ ねぎ はるか		575 kcal 24.7 g 17.4 g 2.2 g
10日	牛乳 ごはん エビカツ キャベツのミモザソテー ジンジャースープ	肉・魚・豆・卵 えびカツ ベーコン たまご なまあげ	牛乳・海藻・小鱼 ぎゅうにゅう	穀類・いも・砂糖 ごぼう	あぶら	にんじん ほうれんそう にんじん	淡色野菜・きのこ・果物 キャベツ ぶたにく えのきたけ しょうが		594 kcal 22.7 g 20.2 g 2.2 g
12日	牛乳 コッペパン ロングウィナー コールスローサラダ ベジタブルチャウダー バナナ	肉・魚・豆・卵 ウィンナー ベーコン とりにく	牛乳・海藻・小鱼 ぎゅうにゅう	穀類・いも・砂糖 パン さとう じゃがいも こむぎこ	あぶら バター		淡色野菜・きのこ・果物 とうもろこし キャベツ きゅうり たまねぎ はくさい バナナ		724 kcal 26.8 g 30.8 g 3.2 g
13日	牛乳 ごはん とりにくのごまごまやき カレーきんぴら 豆腐とえのきの味噌汁	肉・魚・豆・卵 とりにく さつま揚げ とうふ あぶらあげ 無添加味噌	牛乳・海藻・小鱼 ぎゅうにゅう にぼしこ	穀類・いも・砂糖 ごぼう さとう	あぶら ごま あぶら	にんじん さやいんげん	淡色野菜・きのこ・果物 しょうが こんにゃく ごぼう えのきたけ ねぎ		642 kcal 29.1 g 22.5 g 2.4 g
14日	牛乳 ごはん ハートのコロケ かたくり草のごまワサビ ミートボールのﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ いちごのムース	肉・魚・豆・卵 ツナ 鶏肉団子	牛乳・海藻・小鱼 ぎゅうにゅう	穀類・いも・砂糖 ごぼう コロケ さとう じゃがいも いちごのムース	あぶら ごま	にんじん ほうれんそう にんじん トマト	淡色野菜・きのこ・果物 キャベツ たまねぎ セロリ		736 kcal 21.2 g 24.5 g 2.0 g
17日	牛乳 ごはん さばこんぶしょうゆほし チーズおかか和え 親子汁	肉・魚・豆・卵 さば とりにく たまご	牛乳・海藻・小鱼 ぎゅうにゅう チーズ	穀類・いも・砂糖 ごぼう	あぶら ごま	にんじん ごまつな にんじん さやえんどう	淡色野菜・きのこ・果物 もやし しいたけ たまねぎ		627 kcal 27.8 g 24.3 g 2.0 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・小鱼	穀類・いも・砂糖	油・種実類	緑黄色野菜	淡色野菜・きのこ・果物		
18日	牛乳 ごはん 鶏肉のカラフル炒め 麻婆大豆のツナサラダ 大根とえのきのみそ汁	肉・魚・豆・卵 とりにく ツナ だいたず あぶらあげ 無添加味噌	牛乳・海藻・小鱼 ぎゅうにゅう チーズ にぼしこ	穀類・いも・砂糖 ごぼう かたくりこ さとう	油・種実類 あぶら	緑黄色野菜 パプリカ ピーマン	淡色野菜・きのこ・果物 しょうが たけのこ しいたけ にんにく ねぎ えのき キャベツ きゅうり 大根 たまねぎ		619 kcal 31.3 g 19.4 g 2.3 g
19日	牛乳 ごはん ビーンズカレー 海藻サラダ たんかん	肉・魚・豆・卵 だいたず ぶたにく かいそう	牛乳・海藻・小鱼 ぎゅうにゅう	穀類・いも・砂糖 ごぼう じゃがいも	あぶら	トマト	淡色野菜・きのこ・果物 たまねぎ にんにく しょうが りんご きゅうり コーン もやし たんかん		699 kcal 25.1 g 24.0 g 1.8 g
20日	牛乳 ごはん 白身魚の付け合わせ キャロットサラダ 白菜とベーコンのスープ	肉・魚・豆・卵 白身フライ たまご ツナ ベーコン	牛乳・海藻・小鱼 ぎゅうにゅう	穀類・いも・砂糖 ごぼう	あぶら	にんじん ごまつな	淡色野菜・きのこ・果物 たまねぎ キャベツ レモン はくさい ねぎ		620 kcal 23.1 g 22.7 g 2.1 g
21日	牛乳 ごはん 和風おろしハンバーグ かや汁 豚汁	肉・魚・豆・卵 ハンバーグ 高野豆腐 かや汁 かや汁 無添加味噌	牛乳・海藻・小鱼 ぎゅうにゅう ほたて	穀類・いも・砂糖 ごぼう じゃがいも さとう	あぶら	にんじん ほうれんそう にんじん	淡色野菜・きのこ・果物 大根 ねぎ こんにゃく キャベツ しいたけ ごぼう ほんしめじ にんにく		621 kcal 26.1 g 19.0 g 2.0 g
25日	牛乳 ごはん 鶏肉の照り焼き のりマヨサラダ 粗たすスープ	肉・魚・豆・卵 とりにく ツナ のり ぶたにく 無添加味噌	牛乳・海藻・小鱼 ぎゅうにゅう	穀類・いも・砂糖 ごぼう さとう	あぶら ごま油 ごま	にんじん	淡色野菜・きのこ・果物 しょうが 切干大根 きゅうり キャベツ はくさい ねぎ にんにく ぶなしめじ		643 kcal 28.9 g 24.8 g 1.8 g
26日	牛乳 ごはん あつやきたまご ごうやどうふのそぼろ煮 わらびの味噌汁 なっとう	肉・魚・豆・卵 厚焼き玉子 とりにく 高野豆腐 ごうや あぶらあげ 無添加味噌 なっとう	牛乳・海藻・小鱼 ぎゅうにゅう にぼしこ	穀類・いも・砂糖 ごぼう じゃがいも さとう かたくりこ	あぶら	にんじん 菜ねぎ	淡色野菜・きのこ・果物 しょうが しいたけ わらび えのきたけ		701 kcal 34.2 g 24.9 g 2.5 g
27日	牛乳 ごはん 鶏のチリソース 塩キャベツ 味噌汁けんちん汁	肉・魚・豆・卵 かつお とうふ 無添加味噌	牛乳・海藻・小鱼 ぎゅうにゅう にぼしこ	穀類・いも・砂糖 ごぼう かたくりこ じゃがいも さとう	あぶら ごま油 ごま	にんじん	淡色野菜・きのこ・果物 たまねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり こんにゃく 大根 ごぼう		632 kcal 28.0 g 19.1 g 2.0 g
28日	牛乳 ごはん 雷若丸ごはん じゃが芋のうま煮 春雨和え すまし汁 いちご	肉・魚・豆・卵 ぶたにく たまご さとう なると	牛乳・海藻・小鱼 ぎゅうにゅう	穀類・いも・砂糖 ごぼう じゃがいも さとう 澱粉	あぶら はるさめ ごま油 ごま	にんじん ほうれんそう	淡色野菜・きのこ・果物 たまねぎ こんにゃく しいたけ グリーンピース もやし しいたけ きゅうり ねぎ えのきたけ		645 kcal 24.9 g 20.6 g 2.3 g

\* 太文字は、飯豊産の食材が届く予定です。

レシピ紹介

1月の献立より～キャベツのミモザソテー～

材料(4人分)

- ・キャベツ 160g
- ・ほうれん草 80g
- ・人参 1/4本
- ・ベーコン 2枚
- ・卵 L1個
- ・油
- ・オリーブオイル 小さじ1/2
- ・塩 ひとつまみ

- ① 卵は溶きほぐし、炒り卵を作って皿にとっておく。
- ② キャベツはざく切り、ほうれん草は軽くゆで、食べやすい長さ  
さに切っておく。人参、ベーコンは短冊に切る。
- ③ オリーブオイルを熱し、ベーコン、野菜を炒め、①を加え、塩で味を  
ととのえたら出来上がり。