

食育だより いただきます



令和6年度
1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

新しい1年の始まりです。今年もどうぞよろしくお願いたします。
新年とともにいよいよ最後の学期が始まりました。これからますます寒い時期になりますが、栄養のバランスをよく考え、しっかり食べて元気に過ごしましょう。

ぜんこくがっこうきゅうしょくしゅうかん 全国学校給食週間

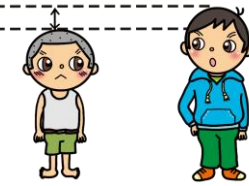
1月24日から30日までは全国学校給食週間です。
学校給食の意義や役割についての理解と関心を深め、学校給食のより一層の充実と発展を図ることを目的に行われています。

飯豊町では、12月頃に各校で給食記念週間の取り組みを行いました。食事のマナーや生産者の思い、栄養バランスなど、記念週間をきっかけに給食・食に対して考える良いきっかけとなったようです。

昭和20(1945)年、戦争が終わったばかりの日本では食料が不足し、栄養不足の子どもたちがたくさんいました。給食も戦争で中断されたままです。

そのころの小学6年生の体は、今の小学4年生くらいの大きさだったといいます。

この日本の様子を見て、外国から食べ物への援助がたくさん送られてきました。こうして昭和21(1946)年12月24日、学校給食がふたたび始まりました。



12月24日は学校が冬休みのところが多いので、1か月遅らせた1月24日から「全国学校給食記念週間」としました。
給食に感謝し、その意義や役割を再確認する1週間です。



月	火	水	木	金
1月	7 ごはん 肉そぼろ丼 磯香和え 豆腐とえのきのみそ汁	8 やまこめもちりパン 野菜コロッケ ごまドレッシングサラダ コーンシチュー	9 ごはん 厚焼き玉子 県産切干大根と豚肉の煮物 鱈汁 りんご	10 ごはん 筑前煮 五色和え すまし汁
	13	14 わかめごはん 金平肉団子 雪菜のおひたし 白玉雑煮	15 ごはん 鶏肉のレモン漬け キャベツのミモザソテー もやしと麩のみそ汁	16 ごはん ポークカレー フルーツヨーグルト ビーンズカル
20 ごはん ハンバーグ ブラウンソースかけ コールスローサラダ ほうれん草と玉子のスープ	21 ごはん マーボー丼 青菜のスープ はるか	22 ごはん 鶏肉のガーリックバター焼き 三色ごま和え 大根と打ち豆汁	23 ごはん 酢豚 もやしのナムル もずくスープ	24 ごはん メバル塩こうじ漬け 五目豆 白菜と油揚げのみそ汁
27 ごはん しゅうまい こんにやく チャブチェ 白菜とほたてのスープ	28 ごはん ぶりの揚げ煮 冷やし汁 なめこのみそ汁	29 ごはん 肉じゃが カミカミサラダ 小松菜と生揚げのみそ汁	30 ごはん さばみそ煮 (中2 鯉の甘煮) 蓮根入り金平 かきたま汁	31 ごはん チキンのフレーク焼き 大根とじゃこのサラダ ミネストローネ りんご

おせち料理の願いを知ろう!

えび
昆布巻き
「えび」が「腰が曲がるまで長生きできますよう」と願う。

昆布巻き
「昆布」が「よろこぶ」に通じ、1年楽しく暮らせるように願う。

田作り・ごまめ
昔、干したいわしを田の肥料にしたことから豊作を願う。

黒豆
「まめ(元氣)に暮らせるように」と願う。黒は魔よけの色とされる。

だて巻き
昔の書物(巻本)に似ているので学業成就を願う。

たたきごぼう
豊作になる年に現れるという、めでたい鳥(黒いつる)に似せて、豊作を願う。

かすのこ・さといも
「子宝に恵まれ、家が栄えるよう」と願う。

くりきんとん
富を願う金色のきんとんにめでたい「勝ちくり」をあしらう。

今月の行事食

16日 めざまみ産デー 30日 中2鯉給食
24日～30日 全国学校給食記念週間

毎日MILK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。

置賜郷土料理 鯉の甘煮

置賜の郷土料理『鯉の甘煮』は、米沢藩9代目藩主・上杉鷹山公が内陸で水産資源が少ない米沢の地で栄養のある食材を確保するために、鯉の養殖をすすめたのが始まりとされています。

結婚式などハレの日に鯉料理を食べる風習が受け継がれてきましたが、最近では食べる機会も減ってきました。30日は、長井の高橋鯉屋さんから中学2年生へ無償で提供いただきます。感謝していただきます。

2025年 1月度



献立材料予定表



飯豊町学校給食共同調理場

※ 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・海藻・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・海藻・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		
7 火	牛乳 ごはん 肉そぼろ丼 磯香あえ 豆腐とえのきのみそ汁	たまご ぶたにく のり とうふ 無添加味噌	ぎゅうにゅう にほしこ	ごはん さとう	あぶら	ほうれんそう にんじん	しょうが グリーンピース もやし キャベツ たまねぎ えのきたけ		611 kcal 28.4 g 21.6 g 2.3 g	21 火	牛乳 ごはん マーボー丼 キャベツ はるか	ぶたにく 無添加味噌 とうふ ベーコン	ぎゅうにゅう	ごはん さとう かたくりこ	あぶら ごま油	こまつな にんじん	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ しいたけ ねぎ はるか えのき		573 kcal 21.7 g 17.3 g 2.0 g
8 水	牛乳 米粉パンW 野菜コロッケ ごまドレッシングサラダ コーンシチュー	ハム とりにく	ぎゅうにゅう	パン コロッケ さとう じゃがいも こむぎこ	あぶら ごま バター 生クリーム	にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ とうもろこし		717 kcal 26.5 g 27.9 g 2.9 g	22 水	牛乳 ごはん 鶏肉のガーリックバター 三色ごま和え だいこんと打ち豆汁	とりにく うちまめ あぶらあげ 無添加味噌	ぎゅうにゅう にほしこ	ごはん さとう かたくりこ	無塩バター ごま	ほうれんそう にんじん	にんにく キャベツ だいこん しめじ		591 kcal 26.2 g 20.1 g 2.0 g
9 木	牛乳 ごはん 厚焼きたまご 県産切干大根と豚肉の煮物 鰯汁 りんご	厚焼き玉子 ぶたにく たら とうふ 無添加味噌 のり	ぎゅうにゅう	ごはん さとう	あぶら	にんじん さやいんげん	切干大根 ごんにやく しいたけ ねぎ はくさい りんご		637 kcal 28.4 g 18.0 g 2.3 g	23 木	牛乳 ごはん 酢豚 もやしのナムル もずくスープ	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう もずく	ごはん かたくりこ さとう	あぶら ごま油 ごま	にんじん ほうれんそう 葉ねぎ	しょうが たけのこ たまねぎ しいたけ もやし えのきたけ		565 kcal 23.1 g 16.4 g 2.2 g
10 金	牛乳 ごはん 筑前煮 五色和え すまし汁	とりにく 筑前煮 たまご とうふ なると	ぎゅうにゅう	ごはん さとう いも さとう	あぶら、ごま	にんじん さやえんどう こまつな	ごぼう ごんにやく たけのこ しいたけ キャベツ もやし えのき ねぎ		544 kcal 26.1 g 13.0 g 2.3 g	24 金	牛乳 ごはん メバル塩こうじ漬け 五目豆 白菜と油揚げのみそ汁	メバル だいたけ ちくわ こんぶ あぶらあげ 無添加味噌	ぎゅうにゅう にほしこ	ごはん さとう		にんじん	ごぼう しいたけ はくさい ねぎ ごんにやく		534 kcal 26.4 g 12.3 g 2.1 g
14 火	牛乳 わかめごはん きんぴら肉団子 雪菜のおひたし 白玉雑煮	わかめ 和風肉団子 とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	ごはん しらたま	雪菜 ほうれんそう にんじん 葉ねぎ	肉団子 小 2個 中 3個	キャベツ ほんしめじ しいたけ ごぼう		613 kcal 24.4 g 14.3 g 2.5 g	27 月	牛乳 ごはん シューマイ ごんにやくチャブチェ はくさいとほたてのスープ	しゅうまい ぶたにく	ぎゅうにゅう ほたて	ごはん さとう	あぶら ごま油 ごま	にんじん こまつな	にんにく しらたき グリーンピース たけのこ はくさい ねぎ	しゅうまい 小中 2個ずつ	565 kcal 23.3 g 15.9 g 2.0 g
15 水	牛乳 ごはん 鶏肉のレモン汁 キャベツのみもザサテー もやしとふのみそしる	とりにく ベーコン たまご とうふ あぶらあげ 無添加味噌	ぎゅうにゅう にほしこ	ごはん かたくりこ さとう ふ	あぶら	ほうれんそう にんじん	レモン キャベツ もやし ねぎ		648 kcal 30.2 g 23.0 g 2.4 g	28 火	牛乳 ごはん ぶりの揚げ煮 冷や汁 なめこのみそ汁	ぶり 高野豆腐 うちまめ とうふ あぶらあげ 無添加味噌	ぎゅうにゅう ほたて にほしこ	ごはん かたくりこ さとう	あぶら	ほうれんそう にんじん	しょうが キャベツ しいたけ なめこ だいこん ねぎ		669 kcal 29.3 g 25.0 g 2.3 g
16 木	牛乳 ごはん ポークカレー フルーツヨーグルト ピーンズカル	ぶたにく だいたけ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	ごはん じゃがいも カレールウ	あぶら	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが りんご もも みかん ラフランス パナナ	ながめやま ヨーグルトを いただきます !	712 kcal 23.9 g 21.3 g 1.5 g	29 水	牛乳 ごはん 肉じゃが カミカミサラダ 小松菜と生揚げのみそ汁	ぶたにく とりにく なまあげ 無添加味噌	ぎゅうにゅう こんぶ にほしこ	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ しらたき ごぼう えのきたけ ねぎ		640 kcal 24.4 g 20.9 g 2.3 g
17 金	牛乳 ごはん 赤魚の揚げ煮 チーズおおか和え 味噌けんちん汁	あかうお とうふ 無添加味噌	ぎゅうにゅう チーズ にほしこ	ごはん かたくりこ さとう じゃがいも	あぶら ごま	こまつな にんじん	しょうが もやし だいこん ごぼう ねぎ		620 kcal 27.0 g 19.0 g 2.3 g	30 木	牛乳 ごはん さばみそに (中2 鯉の甘煮) 蓮根入り金平 かき玉汁	さば さつまいも たまご とうふ	ぎゅうにゅう	ごはん さとう かたくりこ	あぶら ごま油 ごま	にんじん さやいんげん ほうれんそう	ごぼう ごんにやく れんこん ほんしめじ		644 kcal 27.6 g 22.2 g 2.3 g
20 月	牛乳 ごはん ハンバーグラウソンスかけ コールスローサラダ ほうれん草と玉子のスープ	ハンバーグ たまご	ぎゅうにゅう	ごはん さとう	あぶら	ほうれんそう	たまねぎ マッシュルーム とうもろこし キャベツ きゅうり しめじ ねぎ		614 kcal 24.0 g 21.0 g 2.1 g	31 金	牛乳 ごはん チキンのフレークやき 大根とじゃこのサラダ ミネストローネ りんご	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ わかめ ちりめんじゃ こ	ごはん パン粉 コーンフレーク マカロニ じゃがいも	あぶら ごま	にんじん みずな トマト	だいこん きゅうり たまねぎ にんにく セロリ りんご		669 kcal 26.5 g 23.1 g 2.3 g

中2 鯉給食

*太文字は、飯豊産の食材が届く予定です。