

食育だより いただきます

令和6年度
2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

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、
節分に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。



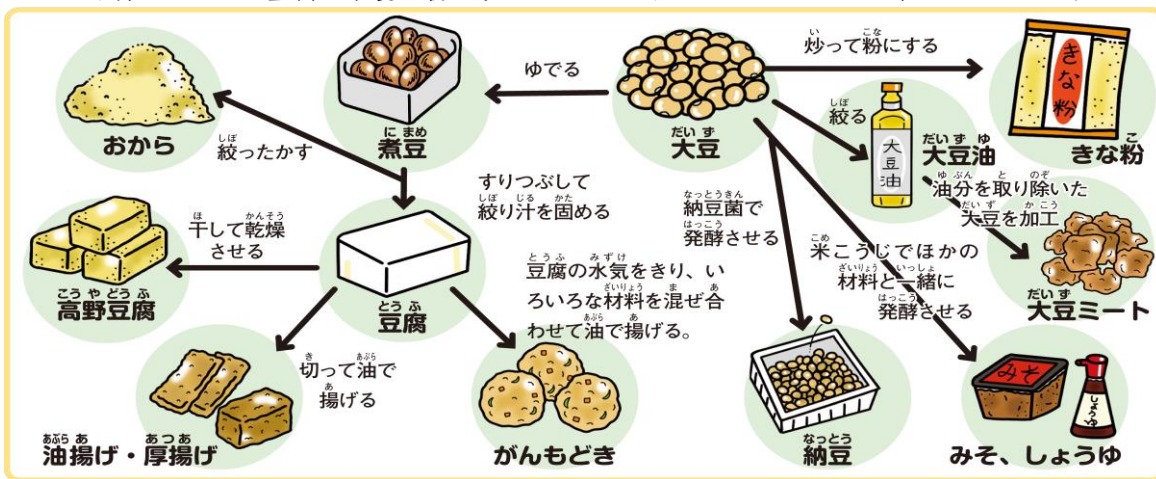
大豆のはなし

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 いかのしモン漬け 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 ビビンバ 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 の日	12 パン いいでみらいパン 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	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 ハートコロック 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☆ 坦々スープ	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☆
<h3>今月の行事食</h3>				
3日 節分こんだて		21日 添川小めざみっこ給食		
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		

※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も達が考えた料理です。

テーマは「減塩だけおいしい飯」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ね。

2月
毎日
1本つきます。



[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		
3月	牛乳 ごはん いわしのかば焼き 磯香あえ 豆乳みそ汁	いわし さとう あぶらあげ 無添加味噌 豆乳	ぎゅうにゅう にぼしこ	ごはん さとう じゃがいも	あぶら ごま	ほうれんそう にんじん	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火	牛乳 ごはん 鶏肉のﾊﾝﾏｽﾀｰﾄﾞ 焼き マカロニサラダ ｷﾞﾊﾞｯﾄとﾈｷﾞのｽｰﾌﾟ	とりにく 無添加味噌 ﾊﾞﾑ たまご	ぎゅうにゅう ほたて	ごはん はちみつ マカロニ	あぶら	にんじん こまつな	たまねぎ きゅうり ｷﾞﾊﾞｯﾄ ねぎ		639 kcal 27.1 g 22.9 g 2.2 g
5水	牛乳 ごはん 麻婆豆腐 焼きぎょうざ コーン入り玉子スープ	とうふ ぶたにく 無添加味噌 ぎょうざ たまご	ぎゅうにゅう	ごはん さとう かたくりこ	あぶら ごま油	にんじん こまつな	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木	牛乳 ごはん いかのレモンづけ シャキシャキポテトサラダ もやしとしめじのみそ汁	いか ﾊﾞﾑ あぶらあげ 無添加味噌	ぎゅうにゅう にぼしこ	ごはん 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	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金	牛乳 ごはん ピビンバ 中華スープ はるか	ぶたにく たまご なると	ぎゅうにゅう	ごはん さとう	ごま油 ごま	ほうれんそう にんじん ちんげんさい	ぜんまい にんにく もやし はくさい たけのこ しいたけ ねぎ はるか		575 kcal 24.7 g 17.4 g 2.2 g
10月	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	えびカツ ﾍﾞｰｺﾝ たまご なまあげ	ぎゅうにゅう	ごはん	あぶら	ほうれんそう にんじん	ｷﾞﾊﾞｯﾄ はくさい えのきたけ しょうが		594 kcal 22.7 g 20.2 g 2.2 g
12水	牛乳 ごはん コッペパン 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	ウィンナー ﾍﾞｰｺﾝ とりにく	ぎゅうにゅう	パン さとう じゃがいも こむぎこ	バター	とうもろこし ｷﾞﾊﾞｯﾄ きゅうり たまねぎ はくさい バナナ	しょうが こんにやく ごぼう えのきたけ ねぎ		724 kcal 26.8 g 30.8 g 3.2 g
13木	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	とりにく さつま揚げ 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	ごま あぶら	にんじん きやいんげん	しょうが こんにやく ごぼう えのきたけ ねぎ		642 kcal 29.1 g 22.5 g 2.4 g
14金	牛乳 ごはん ハートのココロケ ｸﾞﾗﾝﾋﾞｰｽﾞのｺﾞﾏｸﾞﾗﾝﾋﾞｰｽﾞ ミートボールのﾄﾚｯｽﾞ いちごのﾑｰｽ	とりにく 鶏肉団子	ぎゅうにゅう	ごはん ココロケ さとう じゃがいも いちごのﾑｰｽ	あぶら ごま	ほうれんそう にんじん ﾄﾏﾄ	ｷﾞﾊﾞｯﾄ たまねぎ セロリ		736 kcal 21.2 g 24.5 g 2.0 g
17月	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	さば とりにく たまご	ぎゅうにゅう チーズ	ごはん ふ	ごま	こまつな にんじん きやえんどう	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		
18火	牛乳 ごはん 鶏肉のｶﾗﾌﾙ炒め 興産大豆のﾂﾅｻﾗﾀﾞ 大根とえのきのみそ汁	とりにく ﾂﾅ だいず あぶらあげ 無添加味噌	ぎゅうにゅう チーズ にぼしこ	ごはん かたくりこ さとう	あぶら	ﾊﾞﾌﾞﾘｶ ﾍﾞｰｺﾝ	しょうが たけのこ しいたけ にんにく えのき ｷﾞﾊﾞｯﾄ きゅうり たまねぎ 大根		619 kcal 31.3 g 19.4 g 2.3 g
19水	牛乳 ごはん ビーンズカレー 海藻サラダ たんかん	だいず ぶたにく かいそう	ぎゅうにゅう	ごはん じゃがいも	あぶら	ﾄﾏﾄ	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木	牛乳 ごはん 白身魚ﾌﾗｲﾄﾞ ｷﾞﾗｰﾄﾞ ｷﾞﾗｰﾄﾞ ｷﾞﾗｰﾄﾞ ｷﾞﾗｰﾄﾞ ｷﾞﾗｰﾄﾞ	白身フライ たまご ﾂﾅ ﾍﾞｰｺﾝ	ぎゅうにゅう	ごはん	あぶら	にんじん こまつな	たまねぎ ｷﾞﾊﾞｯﾄ ﾚﾓﾝ はくさい ねぎ		620 kcal 23.1 g 22.7 g 2.1 g
21金	牛乳 ごはん 和風おろしハンバーグ 冷や汁 豚汁	ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ 高野豆腐 うちまめ ぶたにく 無添加味噌	ぎゅうにゅう ほたて	ごはん じゃがいも さとう		葉ねぎ ほうれんそう にんじん	大根 ねぎ こんにやく ｷﾞﾊﾞｯﾄ 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火	牛乳 ごはん 鶏肉の照り焼き のりマヨサラダ 坦々スープ	とりにく ﾂﾅ のり ぶたにく 無添加味噌	ぎゅうにゅう	ごはん さとう	ごま油 ごま	にんじん	しょうが 切干大根 きゅうり ｷﾞﾊﾞｯﾄ 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水	牛乳 ごはん あつやきたまご こうやどうふのそぼろ煮 わらびの味噌汁 なつとう	厚焼き玉子 とりにく 高野豆腐 どうふ あぶらあげ 無添加味噌 なつとう	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	あぶら	にんじん 葉ねぎ	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木	牛乳 ごはん 銀のチリソース 塩ｷﾞﾊﾞｯﾄ 味噌けんちん汁	かつお とうふ 無添加味噌	ぎゅうにゅう にぼしこ	ごはん 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	たまねぎ にんにく しょうが ｷﾞﾊﾞｯﾄ きゅうり こんにやく 大根 ｺﾞぼろ		632 kcal 28.0 g 19.1 g 2.0 g
28金	牛乳 雪割ごは ん じゃが芋のうま煮 春雨和え すまし汁 いちご	ぶたにく たまご なると	ぎゅうにゅう	ごはん じゃがいも さとう 澱粉	はるさめ ごま油 ごま	にんじん ほうれんそう	たまねぎ こんにやく しいたけ ｸﾞﾘﾝﾋﾞｰｽﾞ もやし いちご きゅうり ねぎ えのきたけ	いちご 2こずつ	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 60g
- ・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、食べやすい長さで切っておく。人参、ベーコンは短冊に切る。
- ③ 炒り卵を熱し、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。