

食育だより いただきます 3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

いよいよ3月です。3月は学年のまとめ、そして新しい学年、新しい学校への旅立ちの準備の月です。どの学年も、4月には新しい扉をドキドキワクワクしながら開くことでしょう。そのためにも、3月は元気に、そして心残りなく過ごせるといいですね。

一年の給食をふり返ってみよう!

給食についても、一年をふり返ってみましょう。きまりを守り、楽しく給食時間を過ごすことができたでしょうか。

給食準備について

- ・教室や机の上を食事をするのにふさわしくして食べられましたか?
- ・トイレや手洗いはきちんと済ませてから席につきましたか?
- ・白衣やぼうし、マスクなど給食当番の身支度はきちんとできましたか?
- ・給食当番では、上手に配膳できましたか?



栄養について

- ・毎日、おいしくしっかり食べられましたか?
- ・給食にどんな食べ物が使われ、どんな料理になって出てきたか毎日学ぶことができましたか?
- ・食べ物のおもな栄養の3つのはたらきに注意しながら、いろいろな食べ物をかたよりなく食べることができましたか?
- ・朝ごはんは毎日食べられましたか?
- ・おやつは時間と量を決めて食べられましたか?

給食時間について

- ・楽しい給食時間を過ごせましたか?
- ・毎日の給食メモのおはなしをきちんと聞けましたか?
- ・食事中、「いただきます」「ごちそうさま」「ありがとう」などのあいさつはしっかりできましたか?
- ・みんなと食べる速さも合わせながら、楽しく会食できましたか?
- ・食べた後はすぐに動かず、静かに休むことができましたか?

令和6年度「学校給食優良学校」県表彰

今年度、飯豊町調理場は「学校給食優良学校」の県表彰をいただきました。



この賞は、学校給食の普及と充実を図るため、優秀な成果をあげたことを認められたものです。調理場では、1年間安全でおいしい給食の提供に努めてきました。今年度もご理解とご協力、ありがとうございました。



月	火	水	木	金
3 ごはん 照り焼きハンバーグ 五色和え すまし汁 みそ汁	4 ごはん 白身魚のチリソースがけ ポテトサラダ☆ 小松菜と生揚げのみそ汁	5 ごはん バターチキンカレー 海藻サラダ いちご 手ノ子小めざみっこ	6 ごはん ソースカツ 塩キャベツ☆ 鶏ごぼうスープ	7 ごはん 厚焼き玉子 おろしかけ 肉豆腐 キャベツとえのきのみそ汁
10 ごはん 赤魚の揚げ煮 大根とじゃこのサラダ わらびのみそ汁	11 自分でまぜる 豚キムチャーハン ごまドレサラダ 小松菜とベーコンのスープ 冷凍パイ 第二小めざみっこ	12 いいでみらいパン コーンフライ キャロットサラダ ジュリエンスープ いちごジャム	13 ごはん さばサラサ焼き 切干大根煮 豚汁☆ はるか	14 黒米ごはん 鶏のから揚げ☆ チーズサラダ☆ 玉子スープ お祝いクレープ☆
17 スパゲティナポリタン ミートボールスープ バナナ	<h2>3月 今月の行事食</h2> <ul style="list-style-type: none"> 5日 手ノ子小めざみっこ給食 10日 めざみ産デー 11日 第二小めざみっこ給食 14日 卒業・進級お祝いこんだて 			

※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。

鯉給食を行いました!

1月30日(木)、長井市の高橋鯉屋さまから「鯉の旨煮」を飯豊中2年生に提供いただきました。初めて食べるという生徒も多かったですが、鯉文化の話聞き、実際に食べるという貴重な体験になったようでした。高橋鯉屋さん、ありがとうございました。



手ノ子小・第二小 めざみっこ給食

5日・11日は、6年生が家庭科の学習で考えためざみっこ給食です。

手ノ子小2班のテーマは「かせ予防献立」
第二小1班のテーマは「新メニュー給食」

それぞれ、季節や地産地消、みんなに喜んでもらえるよう一生懸命考えてくれました。みなさん、楽しみにしててくださいね!





[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
		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 照り焼きハンバーグ 五色和え すましじる	ハンバーグ たまご なた	ぎゅうにゅう	ごはん さとう かたくりこ 庄内麩	ごま	ごまつな にんじん	キャベツ もやし しいたけ えのきたけ ねぎ		537 kcal 22.1 g 14.8 g 1.9 g
4火	牛乳 ごはん 白身魚のチリソース ポテトサラダ 小松菜と生揚げの みそ汁	ホキ ハム なまあげ 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 ごまつな	しょうが にんにく ねぎ たまねぎ きゅうり		640 kcal 26.5 g 20.8 g 2.0 g
5水	牛乳 ごはん バターチキンカレー 海藻サラダ いちご	とりにく かいそう ツナ	ぎゅうにゅう	ごはん じゃがいも	無塩バター 生クリーム あぶら	にんじん トマト	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし いちご	いちご 1人 2個ずつ	671 kcal 24.6 g 22.2 g 1.9 g
6木	牛乳 ごはん ソースかつ 塩キャベツ とりごぼろスープ	豚ももカツ とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	ごはん さとう	あぶら ごま油 ごま	にんじん ちんげんさい	キャベツ きゅうり ごぼう たまねぎ えのきたけ		649 kcal 27.4 g 18.5 g 2.2 g
7金	牛乳 ごはん 厚焼き卵おろしかけ 肉豆腐 キャベツとえのきの みそ汁	たまご ぶたにく 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	葉ねぎ にんじん	だいこん しらたき ごぼう たまねぎ しょうが キャベツ えのきたけ		632 kcal 28.3 g 21.4 g 2.4 g
10月	牛乳 ごはん 赤魚の揚げ煮 大根とじゃこの サラダ わらびの味噌汁	あかうお 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 ごま	にんじん みずな	しょうが だいこん きゅうり わらび えのきたけ		607 kcal 27.2 g 19.3 g 2.1 g
11火	牛乳 ごはん 豚キムチチャーハン ごまドレサラダ 小松菜とベーコンのスー 冷凍カットパン	ぶたにく たまご ベーコン とうふ	ぎゅうにゅう	ごはん はるさめ	あぶら ごま油 ごま	にんじん ごまつな	しょうが にんにく ねぎ パイ 白菜キムチ 白菜 玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン		671 kcal 26.5 g 25.2 g 1.8 g
12水	牛乳 食パン 国産いちごジャム コーンフライ キャロットサラダ ジュリエンスープ	ツナ ベーコン	ぎゅうにゅう	パン ジャム コーン コロツケ	あぶら	にんじん パセリ	キャベツ レモン はくさい たまねぎ		640 kcal 20.9 g 24.7 g 3.2 g

めざみこ給食(手/子小)



めざみ産デ-

めざみこ給食(第二小)

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		
13木	牛乳 ごはん 鯖サササ焼き 切干大根煮 豚汁 はるか	鯖サササ焼き ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ごはん さとう じゃがいも		にんじん	切干大根 ごんにやく はんしめじ だいこん ごぼう ねぎ にんにく はるか		659 kcal 25.3 g 22.1 g 2.0 g
14金	牛乳 黒米ごはん 鶏のから揚げ チーズサラダ 玉子スープ お祝いクレープ	とりにく たまご とうふ	ぎゅうにゅう チーズ	ごはん 黒米 さとう かたくりこ クレープ	ごま あぶら	にんじん ごまつな	しょうが にんにく キャベツ きゅうり たまねぎ とうもろこし ほんしめじ	黒米ごはん ごま塩 つきます	748 kcal 31.7 g 28.9 g 2.5 g
17月	牛乳 スパゲティナポリタン ミートボールのスープ バナナ	ベーコン 鶏肉団子	ぎゅうにゅう				マッシュルーム たまねぎ にんにく はくさい しいたけ ねぎ バナナ		591 kcal 22.5 g 20.0 g 2.1 g

卒業お祝い献立

卒業・進級おめでとう!



春休みもしっかり食べて、元気に過ごそう!

春休み中の食事は、給食のようになるべく「主食」「主菜」「副菜」の3つをそろえて食べることを心がけましょう。食べ物の栄養バランス、赤・黄・みどりの食べ物が入っているか少し気にするだけでも違います。朝昼夕、なるべく決まった時間に食べて、休み中もよい生活リズムを作っていくことも元気に過ごすための秘けつです。

主食	ごはん、パン、めん
副菜	野菜を使ったおかずや汁物
主菜	肉、魚、卵、大豆・大豆製品のおかず
その他	牛乳・乳製品、果物 (食事でとれないときはおやつで)



レシピ紹介

2月の献立より ～ シャキシャキポテトサラダ～

- 材料 (4人分)
- ・じゃがいも 中1個
 - ・きゅうり 1/2本
 - ・玉ねぎ 1/4個
 - ・にんじん 1/3本
 - ・コーン 20g
 - ・ハム 2枚
 - ・塩 小さじ1/3
 - ・カレー粉 少々
 - ・酢 小さじ1
 - ・サラダ油 小さじ1/2

- 【 作り方 】
- ① じゃがいもは、薄くスライスした後、千切りにし水にさらしておく。きゅうり、人参も千切り。玉ねぎは薄くスライスする。
 - ② じゃがいも、人参、玉ねぎをサッとゆでる。(じゃがいもが透き通るくらい) 冷ましておく。
 - ③ 野菜に千切りにしたハム、コーン、混ぜ合わせておいた調味料を加え、よく混ぜる。

◇ 給食は大量調理のため、家庭用にアレンジしています
カレー粉の代わりにこしょうでもおいしいですよ!