

# 食育だより いただきます



令和5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。

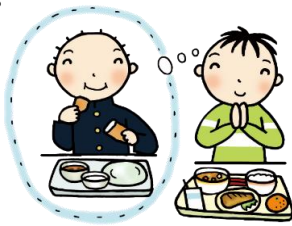
## ぜんこくがっこうきゅうしょくしゅうかん 全国学校給食週間 1月24日~30日

明治22（1889）年に山形県鶴岡市にあった私立忠愛小学校でお弁当を持ってこれない貧しい家庭の子どもたちのために「昼食」を出したのが日本の学校給食のはじまりです。その後、戦争により一時中断されましたが、戦後、日本の子どもたちのためにユニセフから小麦粉や脱脂粉乳（スキムミルク）が寄贈され、再び給食がはじまりました。昭和21（1946）年12月24日のことです。

この日が今に続く学校給食の誕生日になりますが、多くの学校が冬休みに重なるため、1ヵ月延ばして1月24日を「給食記念日」とし、30日までの1週間を「全国学校給食週間」にしています。

戦後、学校給食は学校で行う教育の1つに位置づけられました。健康の保持・増進だけでなく、将来、健康的で望ましい食生活を送るための手本となり、また、学校での学びを深めるための生きた教材としての活用も積極的に行われています。

みんなで協力し助け合うことの大切さを学び、自然の恵みや人々のはたらきに感謝し、ふるさとやさまざまな地域の食文化を理解して未来に伝える、そして食を通して社会をよく知るといった目標が現在、学校給食には課せられています。子どもたちの健やかな体と豊かな心を育むための力となるように日々努力を続けています。



各小学校での学習の様子→

献立表の☆は、めざまっこ給食の学習で、子ども達からでた料理です！



月	火	水	木	金
1月	9  ごはん 鶏そぼろ丼 ゆかり和え 白菜と油揚げの みそ汁	10 いいでみらいパン チリコンカン コールスローサラダ 青菜のスープ	11  ごはん ぶりの照り焼き 雪菜のおひたし ☆白玉雑煮 お米のパバロア	12  ごはん チーズハンバーグ 海藻サラダ ミネストローネ りんご 元気モリモリ給食
	15  ごはん かつおカツ 昆布サラダ みそワタンスープ	16  ごはん ブルコギ しそドレッシング もずくスープ	17  ごはん さばのみそ煮 カミカミサラダ おでん・ポンカン 体の中から温まる！ ほかほか給食	18 むぎ麦ごはん チキンカレー ☆フルーツヨーグルト 黒糖ピーズ
22  ごはん 鶏肉の朝鮮焼き 野菜のごま和え にら玉汁	23  ごはん 鱈のジャンソースかけ 塩キャベツ じゃがいもの みそ汁	24  ごはん ほうれん草入り 厚焼き玉子 大根とツナの サラダ キムチ鍋	25  ごはん かぼちゃひき肉フライ 切干大根と豚肉の 煮物 小松菜と生揚げの みそ汁	26  ごはん まーぼーどん 麻婆丼 わかめと玉子の スープ ネーブル
29 雪若丸ごはん 赤魚の揚げ煮 冷や汁 なめこのみそ汁	30  ごはん 五目野菜肉団子 (中2 鯉の甘煮) ☆マカロニサラダ 鱈汁	31  ごはん 鶏肉のレモン漬け 蓮根入り金平 大根とえのきの みそ汁	今月の行事食 - 12日 一めざまっこ給食① - 17日 一めざまっこ給食② - 18日 めざま産デー - 30日 中2鯉給食	

※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。



## 12・17日 めざまっこ給食

今年度も、6年生の家庭科での学習を生かして、テーマを決めて子どもたちが給食を考えてくれました。ただ、好きなもの・食べたいものを組み合わせるのではなく、学習した五大栄養素を考えながら、栄養バランス・旬の食材・味付け・調理方法・テーマ… など悩みながら一生懸命考えてくれました。2月からは、他の小学校や中学1年生が考えためざまっこ給食の献立も登場する予定なので、楽しみにしててくださいね。当日の給食一口メモでもお知らせしたいと思います。

## 18日 ながめやまヨーグルトをいただきます！

今年度2回目のながめやまヨーグルトが給食に登場します。今回も町の農林振興課より補助をいただき実施します。いいでのめぐみをおいしく味わってくださいね。





# [ 献立材料予定表 ]



飯豊町学校給食共同調理場

2024年 1月度

※ 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
9 火	牛乳 ごはん 鶏そぼろ丼 ゆかりあえ 白菜と油揚げのみそ汁	たまご とりにく 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	にんじん	しょうが グリーンピース キャベツ きゅうり はくさい ねぎ		575 kcal 26.1 g 18.2 g 2.3 g
10 水	牛乳 コッペパン チリコンカン コールスローサラダ 青菜のスープ	だいた ふたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	パン	あぶら	ピーマン トマト にんじん ほうれんそう	たまねぎ にんにく キャベツ とうもろこし えのきたけ		600 kcal 28.0 g 23.4 g 3.1 g
11 木	牛乳 ごはん ぶりの照り焼き 雪菜のおひたし 白玉雑煮 お米のパバロア	フリ とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	ごはん しらたま お米のパバロ ア		雪菜 ほうれんそう にんじん	キャベツ ほんしめじ しいたけ ごぼう ねぎ		682 kcal 29.5 g 21.0 g 1.8 g
12 金	牛乳 ごはん チーズハンバーグ 海藻サラダ ミネストローネ りんご	ハンバーグ かいそう ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	ごはん さとう マカロニ じゃがいも	あぶら	にんじん トマト	きゅうり とうもろこし もやし たまねぎ にんにく キャベツ セロリ りんご		657 kcal 24.4 g 19.7 g 1.9 g
15 月	牛乳 ごはん かつおカツ 昆布サラダ みそワタンスープ	カツおカツ ハム ふたにく 無添加味噌	ぎゅうにゅう こんぶ	ごはん さとう ワタタン	あぶら ごま ごま油	にんじん にら	キャベツ きゅうり たけのこ しいたけ もやし にんにく	ポトルソース つきます	616 kcal 21.7 g 19.6 g 2.6 g
16 火	牛乳 ごはん フルコギ しそドレッシング* もずくスープ	ふたにく ハム とうふ たまご	ぎゅうにゅう もずく	ごはん さとう	あぶら ごま油 ごま	ピーマン にんじん	にんにく たまねぎ もやし キャベツ きゅうり ねぎ とうもろこし		582 kcal 25.9 g 19.5 g 2.1 g
17 水	牛乳 ごはん さばみそに カミカミサラダ おでん(うずら) ボンカン	さば とりにく さつま揚げ こんぶ ちくわ たまご	ぎゅうにゅう こんぶ	ごはん さとう		にんじん	ごぼう だいこん こんにやく ボンカン	おでん うずら 2個ずつ	698 kcal 27.0 g 25.9 g 2.6 g
18 木	牛乳 麦ごはん チキンカレー フルーツヨーグルト 黒糖ビーンズ	とりにく だいた	ぎゅうにゅう ヨーグルト	ごはん おむぎ じゃがいも	あぶら	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが りんご もも パイナップル バナナ		710 kcal 22.1 g 18.9 g 1.5 g
19 金	牛乳 ごはん 筑前煮 チーズおなか和え わらびの味噌汁	とりにく とうふ 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 さといも 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 たけのこ しいたけ もやし わらび えのきたけ		554 kcal 24.9 g 15.0 g 2.4 g
22 月	牛乳 ごはん とり肉のちようせんやき やさしいごまあえ	とりにく 無添加味噌 たまご とうふ	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 にら	しょうが にんにく キャベツ もやし		628 kcal 29.9 g 22.3 g 2.3 g

めざっみこ給食(一小)

めざっみこ給食(一小)

めざみ産テ-



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
23 火	牛乳 ごはん 鰹のジャンソースかけ 塩キャベツ じゃが芋のみそ汁	まだら 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 ごま油 ごま		しょうが にんにく キャベツ きゅうり えのきたけ		576 kcal 24.9 g 15.2 g 2.5 g
24 水	牛乳 ごはん ほうれん草厚焼き玉子 キムチ鍋 大根とツナのサラダ	厚焼き玉子 ぶたにく とうふ 無添加味噌 ツナ	ぎゅうにゅう	ごはん	あぶら	にら	はくさい 白菜キムチ もやし えのきたけ ねぎ 大根 とうもろこし きゅうり		598 kcal 24.6 g 19.5 g 1.6 g
25 木	牛乳 ごはん かぼちゃひき肉フライ 県産切干大根と豚肉の煮物 小松菜と生揚げのみそ汁	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 かぼちゃひき 肉フライ さとう	あぶら	にんじん さやいんげん こまつな	切干大根 こんにやく しいたけ ねぎ	ポトルソース つきます	706 kcal 22.5 g 23.6 g 2.5 g
26 金	牛乳 ごはん 海藻丼 わかめと玉子のスープ ネーブル	とうふ ぶたにく 無添加味噌 たまご	ぎゅうにゅう わかめ	ごはん かたくりこ	ごま油	にら ちんげんさい	たけのこ しいたけ ねぎ しょうが にんにく もやし ネーブル		562 kcal 23.6 g 17.6 g 2.1 g
29 月	牛乳 ごはん 高野豆腐 うちまめ 冷や汁 あぶらあげ 無添加味噌	あかうお 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 にぼしこ	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		597 kcal 27.1 g 17.9 g 2.2 g
30 火	牛乳 ごはん 五目野菜肉団子 ハム たまご たら のり とうふ 無添加味噌	五目野菜肉団子 ハム たまご たら のり とうふ 無添加味噌	ぎゅうにゅう	ごはん マカロニ		にんじん	たまねぎ きゅうり ねぎ はくさい	肉団子 小 2個 中 3個	628 kcal 26.3 g 18.0 g 2.5 g
31 水	牛乳 ごはん 鶏肉のレモンづけ 蓮根入り金平 大根とえのきのみそ汁	とりにく さつま揚げ あぶらあげ 無添加味噌	ぎゅうにゅう わかめ にぼしこ	ごはん かたくりこ さとう	あぶら ごま油 ごま	にんじん さやいんげん	レモン ごぼう れんこん こんにやく だいこん えのきたけ		618 kcal 26.7 g 17.6 g 2.4 g

雪若丸給食

中2 鯉給食

\*太文字は、飯豊産の食材が届く予定です。

## レシピ紹介

## 12月の献立より ~ キャロットサラダ ~

材料(4人分)

- ・にんじん 1/2本
- ・キャベツ 大2枚
- ・ツナ 40g
- ・オリーブオイル 小さじ1
- ・レモン果汁 小さじ1
- ・塩 少々

【作り方】

- ① 人参、キャベツは千切りにし、軽くゆで、冷水にとり水気をきっておく。
- ② ドレッシングの材料を混ぜ合わせておく。ツナは軽く油をきる。
- ③ 野菜、ツナ、ドレッシングを混ぜ合わせたらできあがり

※ 家庭用に少しアレンジしています。給食は大量調理なので、味見をしながら調整してください。

