

# 食育だより いただきます

令和5年度  
10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

朝夕はだんだんと涼しく、過ごしやすくなってきました。食欲の秋・スポーツの秋といわれるこの季節は、お米や果物などの農作物の収穫期で、おいしい食べ物が豊富に出回ります。よく食べ、よく運動して、心も体も、ともに美りの多い充実した秋にしていましましょう。

## 10月は「世界食糧デー」月間です



10月16日は、国連が制定した世界の食糧問題を考える日「世界食糧デー」です。

世界食糧デーのある10月を「世界食糧デー月間」として、様々なイベントなどが行われます。世界では、すべての人が十分に食べられるだけの食べ物は生産されていますが、最大8億2800万人が飢えて常におなかがすいているそうです。

つまり、10人に1人は毎日おなかをすかせながら生活しています。

その一方で、日本ではたくさんの食べ物を輸入しながら、たくさんムダにしている状況も見られます。

世界中のみんなが十分に食べられるようにするにはどうしたらいいのか、わたしたちにも何ができるのか考え、できることから始めてみませんか。



給食でも、毎日5～6kgほどの残食を捨てています。

### むだにしない、たぐない減らそう 食品ロス



出典：国連食糧農業機関（FAO）・食育フォーラム

### さかなに親しまおう!



### さかな えいよう 魚の栄養でパワーアップしよう!

日本の食生活のスタイルが変わり、家庭での魚料理の回数が増えて「魚離れ」が進んでいます。給食でも「皮がついているから」「骨があるから」などの理由で、魚を苦手とする子も多いようです。

秋は鯖や鮭など、食べやすく、おいしい旬の魚がたくさん出回ります。ぜひご家庭でも魚のおいしさを感じ、魚をもっと好きになってもらえたらうれしいです。

#### カルシウム

骨や歯を丈夫にします。

#### 不飽和脂肪酸 (DHA・EPA)

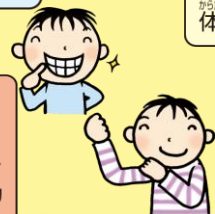
背の青い魚に多く含まれています。体によい働きをするあぶらです。

#### たんぱく質

私たちの体の血や肉をつくります。魚は一般的に低カロリーで高たんぱく質の食品です。

#### ビタミン

魚介類には成長に欠かせないビタミンB群や冬の健康を守るビタミンDを多く含むものがあります。



月	火	水	木	金
2 ごはん さばのみそ煮 三色ごま和え けんちん汁	3 ごはん チーズかおる ポークケチャップ マカロニサラダ 青菜のスープ	4 ごはん カリカリ鶏ごぼう ビーフンの和え物 わらびのスープ	5 ごはん 麻婆丼 粒コーンスープ りんご	6 ごはん 山形紅花コロッケ ヤーコンの金平 秋のみそ かきたま汁
9 スポーツの日	10 ごはん 秋刀魚のかば焼き 磯香和え 大根と生揚げのみそ汁 ブルーベリーゼリー	11 米粉コッパン ミートオムレツ 海藻サラダ 宇津沢かぼちゃのシチュー	12 ごはん メンチカツ 大豆のツナサラダ さつま汁	13 ごはん 鶏肉の ハニーマスタード焼き シャキシャキ ポテトサラダ きのこスープ
16 ごはん ししゃもフライ のりマヨサラダ ミートボール スープ	17 わかめごはん たこナゲット 菊花和え 芋煮 りんご	18 ごはん 高野豆腐のそぼろ煮 チーズおなか和え なめこのみそ汁	19 ごはん ポークカレー コールスローサラダ 元気ヨーグルト	20 ごはん いかの揚げ煮 キャベツとコーンの ごま酢和え もやしと麩のみそ汁
23 ごはん 白身魚フライ タルタルソース 大根とツナのサラダ 小松菜と春雨の スープ	24 ごはん 焼き餃子 野菜たっぷり肉炒め 豆腐とほたての スープ	25 ごはん ほっけしょうゆ干し 五色和え じゃがいもの みそ汁 庄内柿	26 ごはん 筑前煮 野菜生姜和え すまし汁 納豆	27 ごはん 揚げ里芋のそぼろあん バンバンジー 豆腐とえのきのみそ汁
30 ごはん チキンのフレーク焼き ひじきサラダ ミネストローネ	31 ごはん ハンバーグ きのこソース かぼちゃサラダ ジュリエンスープ パンプキンパエリア	<b>今月の行事食</b> 17日 めざまみ産デー 27日 十三夜こんだて 31日 ハロウィンこんだて		

※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。

### 今月のめざまみ産デー 芋煮 地産地消






17日の給食では、山形の郷土料理「芋煮」を味わいます。使用する牛肉は飯豊産の米沢牛。町の農林振興課さんより補助をいただきました。調理場では、ひとつの釜(鍋)で約300人分の芋煮を作ります。たくさんの旬の食材をいれて煮込んだ芋煮は、食材のうまみがとけだして、ますますおいしくなります。りんごも置賜産の予定です。飯豊のめぐみに感謝しながら、おいしく食べてください。

[ 献立材料予定表 ]

飯豊町学校給食共同調理場

2023年 10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	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		
2月	牛乳 ごはん さばみそに 三色ごま和え けんちん汁	さば あぶらあげ	ぎゅうにゅう	ごはん さとう こんにやく じゃがいも	ごま あぶら	ほうれんそう にんじん	キャベツ ごぼう だいこん しいたけ ねぎ		601 kcal 24.0 g 20.0 g 2.2 g	18日	牛乳 ごはん こうぼう とうふ チーズおなか和え なめこのみそ汁	とうふ 高野豆腐 とうふ あぶらあげ 無添加味噌	ぎゅうにゅう チーズ にほしこ	ごはん じゃがいも あぶら ごま	にんじん 葉ねぎ こまつな	こんにやく しいたけ もやし なめこ だいこん		602 kcal 27.2 g 19.2 g 2.4 g	
3火	牛乳 ごはん チーズがおおる ポークケチャップ マカロニサラダ 青菜のスープ	ふたにく ハム ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	ごはん さとう かたくり マカロニ	あぶら	にんじん ほうれんそう	たまねぎ きゅうり キャベツ とうもろこし えのきたけ		648 kcal 27.9 g 21.5 g 2.2 g	19日	牛乳 ごはん ポークカレー コールスローサラダ げんきヨーグルト	ふたにく 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 生姜 りんご キャベツ きゅうり とうもろこし	ヨーグルト 学配	691 kcal 23.1 g 21.6 g 1.7 g	
4水	牛乳 ごはん カリカリ鶏ごぼう ピーマンの和え物 わらびのスープ	とりにく ハム とうふ	ぎゅうにゅう	ごはん かたくり さとう ピーマン	あぶら ごま油	にんじん	ごぼう きゅうり もやし たまねぎ ほんしめじ わらび		678 kcal 29.5 g 23.1 g 2.3 g	20日	牛乳 ごはん いかの揚げ煮 やわとごんのごま酢あえ もやしと夏の鮎のみそ汁	いか とうふ 無添加味噌	ぎゅうにゅう にほしこ	ごはん かたくり さとう ごま	あぶら ごま	ブロックリー にんじん	しょうが キャベツ とうもろこし もやし ねぎ	587 kcal 27.1 g 16.9 g 2.3 g	
5木	牛乳 ごはん 麻婆丼 つぶコーンスープ りんご	とうふ ふたにく 無添加味噌	ぎゅうにゅう	ごはん かたくり	ごま油	にら にんじん チンゲン菜	たけのこ しいたけ ねぎ 生姜 しめじ にんにく たまねぎ コーン りんご		570 kcal 24.3 g 17.6 g 2.2 g	23日	牛乳 ごはん 白身魚7分焼 大根とツナのサラダ 小松菜と春雨スープ	白身フライ たまご ツナ ベーコン	ぎゅうにゅう	ごはん さとう はるさめ	あぶら	にんじん こまつな	たまねぎ だいこん とうもろこし きゅうり はくさい ねぎ	605 kcal 23.2 g 20.5 g 2.0 g	
6金	牛乳 ごはん 紅花コロッケ ヤーコンのきんぴら 秋の味噌かきたま汁	ふたにく とうふ たまご 無添加味噌	ぎゅうにゅう にほしこ	ごはん 紅花若菜 コロッケ ヤーコン さとう	あぶら	にんじん さやいんげん	ほんしめじ こんにやく えのきたけ しいたけ ねぎ	ポトルソース つきます	626 kcal 22.6 g 18.7 g 2.3 g	24日	牛乳 ごはん 焼きぎょうざ 野菜たっぷり肉炒め 豆腐とほたてのスープ	ぎょうざ ふたにく 豆腐 ほたて	ぎゅうにゅう	ごはん さとう はるさめ	ごま油 あぶら	にんじん ピーマン こまつな	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ えのきたけ ねぎ	ぎょうざ 1人 2個ずつ	640 kcal 24.3 g 22.6 g 2.0 g
10火	牛乳 ごはん 秋刀魚のかば焼き 鎌倉あえ 大根と生揚げのみそ汁 ブルーベリーゼリー	さんま のり 生揚げ 無添加味噌	ぎゅうにゅう にほしこ	ごはん さとう ゼリー	あぶら ごま	にんじん にんじん	しょうが もやし キャベツ ねぎ だいこん	目の愛護デー 	609 kcal 22.4 g 19.8 g 2.6 g	25日	牛乳 ごはん ほっけ たまご あぶらあげ 無添加味噌	ほっけ たまご あぶらあげ 無添加味噌	ぎゅうにゅう わかめ にほしこ	ごはん じゃがいも	ごま	こまつな にんじん	キャベツ もやし ねぎ かき	ぎょうざ 1人 2個ずつ	584 kcal 29.9 g 15.5 g 2.2 g
11水	牛乳 米粉パン ミートインオムレツ 海藻サラダ(青じそ) 宇津沢かぼちゃのシフォン	オムレツ かいそう とりにく	ぎゅうにゅう	パン こむぎこ	無塩バター 生クリーム	にんじん かぼちゃ	きゅうり とうもろこし もやし たまねぎ ほんしめじ		627 kcal 27.5 g 22.7 g 3.0 g	26日	牛乳 ごはん 筑前煮 やさしいしょうが すまし汁 なっとう	とりにく ちくわ とうふ なっとう	ぎゅうにゅう にほしこ	ごはん さとう さとう	あぶら	にんじん さやえんどう こまつな	ごぼう こんにやく たけのこ しいたけ もやし ねぎ キャベツ しょうが えのきたけ	536 kcal 24.1 g 12.3 g 2.4 g	
12木	牛乳 ごはん 国産豚肉メンチカツ 県産大豆のツナサラダ さつまじる	メンチカツ ツナ だいず とりにく とうふ 無添加味噌	ぎゅうにゅう チーズ	ごはん さつまいも	あぶら	にんじん	キャベツ こんにやく きゅうり たまねぎ ごぼう だいこん ねぎ	ポトルソース つきます	702 kcal 26.7 g 25.8 g 2.1 g	27日	牛乳 ごはん 揚げ魚のそぼろあん パンパンジー 豆腐とえのきのみそ汁	ふたにく かつお節 とりにく とうふ	ぎゅうにゅう にほしこ	ごはん さとう さとう	あぶら ごま油	にんじん ほうれんそう 葉ねぎ	たまねぎ えだまめ もやし きゅうり しいたけ えのきたけ		654 kcal 26.0 g 21.1 g 2.1 g
13金	牛乳 ごはん 鶏肉のハニーマスタード焼き シャキシャキポテトサラダ きのこスープ	とりにく 無添加味噌 ハム	ぎゅうにゅう	ごはん はちみつ じゃがいも	あぶら	にんじん	きゅうり たまねぎ コーン しめじ 椎茸 エリンギ えのきたけ にんにく		600 kcal 26.4 g 20.6 g 2.2 g	30日	牛乳 ごはん チキンのフレークやき ひじきサラダ ミネストローネ	とりにく かまぼこ ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ ひじき	ごはん パン粉 コーンフレーク さとう マカロニ じゃがいも	あぶら	にんじん トマト	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ にんにく セロリ	650 kcal 25.8 g 23.6 g 2.2 g	
16月	牛乳 ごはん ししやもフライ のりマヨサラダ ミートボールのスープ	ツナ のり 鶏肉団子	ぎゅうにゅう フライ	ごはん はるさめ	あぶら ごま	にんじん ちんげんさい	切干大根 きゅうり キャベツ しいたけ ねぎ	ししやも フライ 1人 2個ずつ	684 kcal 24.6 g 25.5 g 2.4 g	31日	牛乳 ごはん ハンバーグきのこソース かぼちゃサラダ ジュリエンスープ パンパンジーパロア	ハンバーグ ベーコン	ぎゅうにゅう	ごはん さとう パンパンジー パロア	無塩バター	かぼちゃ にんじん パセリ	たまねぎ ほんしめじ マッシュルーム きゅうり キャベツ		683 kcal 22.8 g 23.3 g 2.0 g
17火	牛乳 わかめごはん たこナゲット 菊花和え いもに りんご	わかめ たこナゲット ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ごはん さとう さとう		ほうれんそう	さく こんにやく キャベツ だいこん ほんしめじ ねぎ りんご	たこナゲット 小 2個 中 3個	610 kcal 22.3 g 19.6 g 2.4 g	17日	めざみ産デー 								

\* 太文字は、飯豊産の食材が届く予定です。

