

食育だより いただきます

令和5年度

11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

秋も深まり、朝晩の冷え込みなど、1日の気温の変化が大きくなってきます。体調を崩しやすい時期です。朝昼夕の食事を毎日バランスよく、しっかり食べ、健康を守るために必要な体力と免疫力をつけておきましょう。

11月24日は、「和食の日」

平成25年に「和食」がユネスコ無形文化遺産に登録されました。「和食」は、日本の自然や歴史から生まれ、昔から受け継いできた文化です。「和食」には、大きく4つの特徴があります。

和食の4つの特徴

① さまざまな食材とその活かし方

煮・蒸す・焼く・和えるなど素材の味わいを活かす調理技術や調理方法

② 健康的な食生活を支える栄養バランス

「一汁三菜」を基本にしたバランスの良い食事

③ 自然の美しさや季節の表現

季節に合った食材や食器を使って目で楽しめる

④ お正月などの年中行事とのかかわり

行事で食事を共にすることで、地域や家族の絆を深める



和食にかかせないごはん

新米の季節です



11月は、お米が新しい年として扱われる区切りの月です。給食でも、新米がでできます。給食のお米は、飯豊町産のはえぬきという品種のお米です。新米になると、いつにもまして甘みのあるふっくらとしたごはんを味わうことができます。ごはんは、どんなおかずにも合う和食の中心です。新米に変わったら、ひとくちメモでお知らせするので、おいしいめざみ産のお米を給食でも味わってくださいね。

米沢牛を味わいました！



10月のめざみ産デーでは、町農林振興課よりいただいた飯豊産「米沢牛」を使った芋煮を味わいました。第一小では、たっぷり牛肉の入った芋煮をおいしく味わっていました。



| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|--|---|--|---|---|
| 今月の行事食 | | | | |
| 10日 鮭の日 13日 中3バイキング給食 17日 めざみ産デー 28日 つやひめごはん | | 1 ごはん 肉豆腐 ゆかり和え すまし汁 | 2 ごはん ハヤシライス 海藻サラダ みかん | 3 文化の日 |
| 6 ごはん 赤魚の揚げ煮 チーズおかか和え 親子汁 | 7 ごはん 厚焼き玉子の おろしかけ ひじきの煮物 みそワントン スープ | 8 いいでみらいパン セルフサンド (ハム・ツナサラダ) スパゲティミルクスープ | 9 ごはん 中津川かぼちゃの 甘酢あん 三色おひたし 豚汁 ふりかけ | 10 ごはん 鮭のつけ焼き 野菜の生姜和え さつまいもの みそ汁 りんご |
| 13 ごはん 白身魚フライ 中華サラダ キャベツとほたての スープ 《中3バイキング》 | 14 ごはん ハンバーグ ブラウンソース キャベツのミモザソテー ジンジャースープ | 15 ごはん 酢豚 もやしの塩ナムル わかめスープ | 16 ごはん 鶏肉のきじ焼き ポテトサラダ 小松菜と生揚げの みそ汁 | 17 ごはん ビーンズカレー フルーツヨーグルト 型抜きチーズ |
| 20 ごはん 鶏肉の塩唐揚げ 五目金平 コーン入り たまごスープ | 21 ごはん じゃがいもの旨煮 磯香和え 豆腐としめじの みそ汁 みかん | 22 ごはん 豚キムチ炒め 大根サラダ ミートボールの スープ | 23 勤労感謝日 | 24 ごはん さば昆布しょうゆ干し ごま和え 庄内風芋煮 |
| 27 ごはん 三色丼 梅かつお和え すまし汁 | 28 つやひめごはん いかのレモン漬け 冷や汁 わらびのみそ汁 りんご | 29 ごはん 大根のそぼろ煮 きのこ入り しゅうまい かきたま汁 | 30 ごはん チキン南蛮 塩キャベツ 小松菜のみそ汁 | 11月 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。

地産地消 中津川かぼちゃとながめやまヨーグルト

鮮やかなオレンジ色の中津川かぼちゃ。このかぼちゃは、飯豊町の中津川地区で栽培されているかぼちゃです。宇津沢かぼちゃと同じように葉のような食感と甘みのおいしさが特徴です。今月9日の給食には、中津川かぼちゃが・17日にはながめやま牧場で育った牛の乳から作られたヨーグルトを農林振興課さんからいただく予定です。飯豊のめぐみを味わいましょう。







[献立材料予定表]



2023年 11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 水 | 牛乳 ごはん 肉豆腐 ゆかりあえ すまし汁(うずら卵) | ぶたにく とうふ たまご なると | ぎゅうにゅう | ごはん しらたき さとう | あぶら ごま | にんじん | ごぼう たまねぎ しょうが キャベツ きゅうり ねぎ しいたけ | うずら 小 2個 中 3個 | 568 kcal 27.3 g 17.3 g 2.2 g | 16 木 | 牛乳 ごはん 鶏肉のきじ焼き ポテトサラダ 小松菜と生揚げのみそ汁 | とりにく ハム なまあげ 無添加味噌 | ぎゅうにゅう にぼしこ | ごはん さとう じゃがいも | | にんじん こまつな | しょうが たまねぎ きゅうり | | 645 kcal 28.0 g 24.0 g 2.2 g |
| 2 木 | 牛乳 ハヤシライス 海藻サラダ(青じそ) みかん | ぶたにく かいそう | ぎゅうにゅう | ごはん じゃがいも | バター | にんじん | にんにく たまねぎ マッシュルーム きゅうり コーン もやし みかん | | 658 kcal 19.7 g 18.8 g 2.6 g | 17 金 | 牛乳 ごはん ビーンズカレー フルーツヨーグルト 型抜きチーズ(ブレン) | だいず ぶたにく | ぎゅうにゅう ヨーグルト 型抜きチーズ | ごはん じゃがいも カレーパウ ゼリー | あぶら | トマト | たまねぎ にんにく しょうが りんご ミックスフルー ツ バナナ |  | 770 kcal 26.8 g 26.5 g 2.0 g |
| 6 月 | 牛乳 ごはん 赤魚の揚げ煮 チーズおなか和え 親子汁 | あかうお とりにく たまご | ぎゅうにゅう チーズ | ごはん かたくりこ さとう ふ | あぶら ごま | ほうれんそう にんじん さやえんどう | しょうが もやし しいたけ たまねぎ | | 631 kcal 30.2 g 20.8 g 2.3 g | 20 月 | 牛乳 ごはん 鶏肉の塩から揚げ 五目金平 コーン入り玉子スープ | とりにく さつま揚げ たまご とうふ | ぎゅうにゅう | ごはん さとう 米粉 かたくりこ | ごま油 ごま あぶら | にんじん さやいんげん ちんげんさい | にんにく こんにやく ごぼう コーン ほんしめじ | 655 kcal 29.5 g 22.8 g 2.4 g | |
| 7 火 | 牛乳 ごはん 厚焼き卵のおろしかけ ひじきの煮物 みそワタンスープ | 厚焼き玉子 ちくわ あぶらあげ 肉入りワタン 無添加味噌 | ぎゅうにゅう ひじき | ごはん さとう | ごま油 | 葉ねぎ にんじん にら | 大根 ごぼう ほんしめじ たけのこ しいたけ もやし にんにく こんにやく | | 577 kcal 20.7 g 15.6 g 2.4 g | 21 火 | 牛乳 ごはん じゃが芋のうま煮 磯巻あえ 豆腐としめじの味噌汁 みかん | ぶたにく のり 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 じゃがいも さとう かたくりこ | | にんじん さやいんげん こまつな | たまねぎ しいたけ キャベツ ほんしめじ ねぎ こんにやく みかん | 608 kcal 23.0 g 16.5 g 2.3 g | |
| 8 水 | 牛乳 いいでみらいパン セルフサンドイッチ スパゲティミルクスープ | ロースハム ツナ ベーコン | ぎゅうにゅう | パン スパゲティ こむぎこ | バター | にんじん | キャベツ きゅうり コーン たまねぎ マッシュルーム | 自分でパン には自分で 食べてね! | 751 kcal 28.8 g 34.7 g 3.0 g | 22 水 | 牛乳 ごはん 豚キムチ炒め 大根サラダ ミートボールのスープ | ぶたにく たまご 鶏肉団子 | ぎゅうにゅう | ごはん | あぶら ごま油 ごま | にんじん ちんげんさい | しょうが にんにく ねぎ 椎茸 はくさい だいこん コーン きゅうり | 664 kcal 28.1 g 26.3 g 2.2 g | |
| 9 木 | 牛乳 ごはん 揚げかぼちゃの甘酢あん 三色おひたし 飯汁 ふりかけ(瀬戸風味) | とりにく ハム ぶたにく 無添加味噌 | ぎゅうにゅう | ごはん さとう かたくりこ じゃがいも | あぶら ごま | かぼちゃ にんじん ほうれんそう | しいたけ たまねぎ グリーンピース キャベツ ねぎ もやし にんにく 大根 ごぼう こんにやく | | 687 kcal 25.1 g 21.6 g 2.5 g | 24 金 | 牛乳 ごはん さばごんぶしょうゆばし 庄内風芋煮 | さば ぶたにく なまあげ 無添加味噌 | ぎゅうにゅう | ごはん さとう さといも | ごま | ほうれんそう にんじん | キャベツ こんにやく ごぼう ねぎ | 652 kcal 26.2 g 25.1 g 1.8 g | |
| 10 金 | 牛乳 ごはん さけのつけやき やさしいしょうががえ さつま芋のみそ汁 りんご | さけ ちくわ 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 さつまいも | | ほうれんそう | もやし キャベツ しょうが えのきたけ ねぎ りんご | | 566 kcal 25.2 g 11.0 g 2.5 g | 27 月 | 牛乳 ごはん 三色丼 梅かつお和え すまし汁 | たまご ぶたにく ちくわ とうふ なると | ぎゅうにゅう | ごはん さとう | あぶら ごま | ほうれんそう 葉ねぎ | しょうが グリーンピース 梅びしお キャベツ きゅうり しいたけ | 618 kcal 30.6 g 22.2 g 2.3 g | |
| 13 月 | 牛乳 ごはん 白身魚フライ 中華サラダ キャベツと ほたてのスープ | 白身フライ ハム | ぎゅうにゅう ほたて | ごはん | あぶら はるさめ ごま油 ごま | にんじん こまつな | もやし きゅうり キャベツ ねぎ | ポトルソース つきます | 567 kcal 21.1 g 16.5 g 1.9 g | 28 火 | 牛乳 つやひめごはん いかのレモンづけ 冷や汁 わらびの味噌汁 りんご | いか 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 | レモン汁 キャベツ もやし しいたけ わらび えのきたけ りんご |  | 605 kcal 28.1 g 16.4 g 2.5 g |
| 14 火 | 牛乳 ごはん ハンバーグ アラカッスかけ キャベツのミモザソテー ジンジャースープ | ハンバーグ ベーコン たまご とうふ | ぎゅうにゅう | ごはん さとう | あぶら | ほうれんそう にんじん | たまねぎ マッシュルーム キャベツ はくさい えのきたけ しょうが | | 621 kcal 24.8 g 22.1 g 2.4 g | 29 水 | 牛乳 ごはん 大根のそぼろ煮 きのこ入りシュウマイ かき玉汁 | ぶたにく なまあげ きのこ入り シュウマイ たまご とうふ | ぎゅうにゅう | ごはん かたくりこ | | にんじん さやいんげん こまつな | だいこん こんにやく ほんしめじ | しゅうまい 2個ずつ | 615 kcal 27.6 g 21.0 g 2.0 g |
| 15 水 | 牛乳 ごはん 酢豚 もやしの塩ナムル わかめスープ | ぶたにく とうふ | ぎゅうにゅう わかめ | ごはん かたくりこ さとう | あぶら ごま油 ごま | にんじん ピーマン こまつな | しょうが たけのこ たまねぎ しいたけ もやし ねぎ | | 574 kcal 23.9 g 16.9 g 2.5 g | 30 木 | 牛乳 ごはん チキン南蛮 塩キャベツ こまつなのみそ汁 | とりにく たまご 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 かたくりこ さとう | あぶら ごま油 ごま | パセリ こまつな | しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり ねぎ | 666 kcal 29.7 g 22.5 g 2.8 g | |

めざみ産デー

飯豊のヨーグルトをいただきます!