

食育だより いただきます

令和5年度
3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

今年(ことし)は例年(れいねん)にない雪(ゆき)の少ない(すくない)冬(ふゆ)でしたが、春(はる)の訪(おも)れももうすぐ(さ)そこです。今年度(こんねんど)も残り(のこ)りわず(わ)ずかとなり(な)りました。飯豊町(いいでまち)では、今年度(こんねんど)211回(かい)給食(きゅうしょく)を作(つく)ってきました。みなさん(みなさん)は、この1年(ねん)間の給食時間(きゅうしょくじかん)はどう(どう)でしたか？進級(しんきゅう)、進学(しんがく)に向けて(むか)う1年(ねん)間のま(ま)とめ(と)めとふり返(かえ)り(を)してみ(み)ましょ(し)う。

食育チェックシートで1年の食生活をふり返ろう

「はい」と思うもの(もの)に○(まる)をつ(つ)けて(て)み(み)ましょ(し)う。

<p>● 朝(あ)ごはんは毎日(まいにち)食べ(た)べましたか？</p> <input type="checkbox"/> 	<p>● 給食当番(きゅうしょくとうばん)の仕事(しごと)はしっかり(しんか)りでき(でき)ましたか？</p> <input type="checkbox"/> 
<p>● 朝(あ)ごはんでは、お(お)かずも(も)しっ(し)かり(かり)食べ(た)べていま(いま)したか？</p> <input type="checkbox"/> 	<p>● 食(しょく)事(じ)の前(まえ)の手洗(てあらい)いはよく(よく)でき(でき)ましたか？</p> <input type="checkbox"/> 
<p>● 「いただきます」「ごちそうさま」(ごちそうさま)の食(しょく)事(じ)のあいさ(あいさ)つはしっ(し)かり(かり)でき(でき)ましたか？</p> <input type="checkbox"/> 	<p>● 食(しょく)事(じ)では、いっ(い)つも(も)よく(よく)か(か)んで(んで)食べ(た)べていま(いま)したか？</p> <input type="checkbox"/> 
<p>● 食(しょく)器(き)のなら(なら)べ方(かた) (配(はい)ぜん)にも(にも)気(き)をつ(つ)けて(て)食べ(た)べることが(こと)でき(でき)ましたか？</p> <input type="checkbox"/> 	<p>● はし(はし)を正(ただ)しく(しく)使(つか)い、お(お)わん(わん)を(を)手(て)にも(も)つ(つ)て(て)食べ(た)べていま(いま)したか？</p> <input type="checkbox"/> 

～おうちのみなさまへ～

調理場(ちようりじやう)では、食(しょく)品(ひん)や調(てう)理(り)の安(あん)全(ぜん)には細(さい)心の(こころ)注(ちゆう)意(い)を(を)は(は)らい、子(こ)ども(も)た(た)ち(ち)の喜(よろこ)んで(で)く(く)れる、お(お)い(い)し(し)い(い)給(きゅう)食(しょく)を(を)毎(まい)日(にち)提(てい)供(こう)でき(き)る(る)よ(よ)う努(な)めて(て)き(き)ました。

子(こ)ども(も)た(た)ち(ち)の「お(お)い(い)し(し)か(か)つ(つ)た」(こゝろ)の(の)声(こゝろ)や、空(から)っ(っ)ぽ(ぽ)にな(な)った食(しょく)缶(かん)を(を)見(み)る(る)喜(よろこ)び(び)が(が)大(おほ)き(き)な(な)は(は)げ(げ)励(はげ)み(み)にな(な)っ(っ)て(て)い(い)ま(ま)す。

今年度(こんねんど)も(も)ご(ご)理(り)解(かい)と(と)ご(ご)協(きょう)力(りき) (まこと)に(に)あ(あ)り(り)が(が)と(と)う(う)ご(ご)ざ(ざ)い(い)ま(ま)した。



1日 1-2 鈴木 歩夢さん
15日 1-1 須具 蘭さん



1日・15日飯豊中めざみっこ給食

今年度最後のめざみっこ給食は、飯豊中学校1年生が家庭科の学習で考えてくれた献立が給食として

登場します。小学校での取り組みと違い、中学校ではひとりひとりが献立を考えます。栄養バランス

はもちろん、郷土料理や栄養素に基づいて一生懸命考えてくれました。力作ぞろいでしたので、来年度4月の

献立にも登場する予定ですので、楽しみにしててくださいね。



今年度も1年間、たくさんの食材や料理に出会ったと思います。
— 大好きでおかわりしたメニュー、苦手な食べものにもチャレンジしたこと…
— 中学3年生は給食も卒業です。
— 給食を通じて出会った食体験や思い出を大切に、次のステップでもがんばってほしいと思います。

※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。

鯉給食を行いました！

1月30日(火)、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ようですが、鯉文化の話(はなし)を聞き、実際に食べるという貴重な体験(たいけん)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。



[献立食材予定表]



飯豊町学校給食共同調理場

2024年 3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
		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		
1 金	牛乳 ごはん チキンのフレークやき シャキシャキポテトサラダ わかめの味噌汁 みかん	とりにく ハム あぶらあげ とうふ 無添加味噌	ぎゅうにゅう チーズ わかめ にほしこ	ごはん パン粉 コーンフレーク じゃがいも	あぶら	にんじん	きゅうり たまねぎ コーン ねぎ みかん		673 kcal 29.1 g 22.9 g 2.2 g
めざっみこ給食(飯豊中)									
4 月	牛乳 五目ごはん メバル塩こうじ漬け ゆかり和えあえ すまし汁 三色ゼリー	メバル塩こうじ漬け とりにく とうふ	ぎゅうにゅう ほたて	ごはん ゼリー	ごま	ほうれんそう にんじん 菜ねぎ	たけのこ もやし キャベツ ほんしめじ 干し椎茸		563 kcal 26.6 g 12.3 g 1.8 g
卒業祝い献立									
5 火	牛乳 ごはん 肉じゃが のりマヨサラダ わらびの味噌汁	ぶたにく ツナ のり とうふ あぶらあげ 無添加味噌	ぎゅうにゅう にほしこ	ごはん じゃがいも さとう	あぶら ごま	にんじん さやいんげん	たまねぎ しらたき 切干大根 きゅうり キャベツ わらび えのきたけ		626 kcal 26.3 g 19.7 g 2.3 g
6 水	牛乳 ごはん ソースかつ やさしいしょうがあえ 白玉汁 たんかん	ヒレかつ ちくわ とりにく	ぎゅうにゅう	ごはん さとう しらたま	あぶら	こまつな にんじん	もやし キャベツ しょうが しいたけ ごぼう ねぎ たんかん		632 kcal 26.0 g 14.5 g 2.4 g
7 木	牛乳 ごはん 中華どんぶり 豆腐スープ 型抜きチーズ (ﾌﾟﾚﾝ)	ぶたにく いか たまご ベーコン とうふ	ぎゅうにゅう 型抜きチーズ	ごはん かたくりこ	あぶら ごま油	にんじん さやえんどう こまつな	しょうが たまねぎ はくさい たけのこ えのきたけ ねぎ		625 kcal 28.8 g 24.2 g 2.6 g
8 金	牛乳 ごはん 鶏肉の塩から揚げ キャベツととんの汁 小松菜と麩の味噌汁	とりにく ベーコン 無添加味噌	ぎゅうにゅう にほしこ	ごはん さとう 米粉 かたくりこ ふ	ごま油 ごま あぶら	ほうれんそう にんじん こまつな	にんにく キャベツ コーン たまねぎ		641 kcal 27.7 g 22.5 g 2.4 g
11 月	牛乳 ごはん パリパリはるまき こんにやくチャプチェ とりごぼうスープ	はるまき ぶたにく 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	ピーマン にんじん ちんげんさい	にんにく しらたき たけのこ ごぼう たまねぎ えのきたけ		731 kcal 25.2 g 29.8 g 2.1 g
12 火	牛乳 ごはん 目玉焼きのつけカレー 県産大豆のツナサラダ いちご	ぶたにく 目玉焼き ツナ だいた	ぎゅうにゅう チーズ	ごはん じゃがいも スペシャルカ レールウ	あぶら	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが りんご キャベツ きゅうり いちご	ひとり 2こずつ 	722 kcal 26.2 g 25.0 g 2.2 g
めざみ産デ一									

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 水	牛乳 食パン ハンバーグケチャップソース 海藻サラダ(青じそ) スパゲティミルクスープ パテ・チョコレート	ハンバーグ かいそう ベーコン	ぎゅうにゅう	パン さとう 卵 こむぎこ パテチョコ レート	バター	ほうれんそう にんじん	きゅうり コーン もやし たまねぎ マッシュルーム		717 kcal 27.6 g 27.7 g 2.7 g
14 木	牛乳 ごはん 鱈竜田揚げ 梅かつお和え 五目汁 桜上生(香月)	鱈竜田揚げ ちくわ とりにく	ぎゅうにゅう	ごはん 桜上生 (香月)	あぶら	にんじん	キャベツ こんにやく きゅうり だいこん ごぼう ねぎ しいたけ		648 kcal 26.3 g 18.8 g 1.9 g
15 金	牛乳 ごはん 回鍋肉 白菜とツナの春雨サラダ 玉子スープ はちみつレモンゼリー	ぶたにく 無添加味噌 ツナ とうふ たまご	ぎゅうにゅう	ごはん かたくりこ ゼリー	あぶら ごま油 はるまき ごま	ピーマン にんじん にら ほうれんそう	キャベツ たまねぎ しょうが にんにく はくさい ほんしめじ	ゼリー 学配	695 kcal 27.1 g 19.4 g 2.5 g
めざっみこ給食(飯豊中)									

はるやす 春休みも朝ごはんを必ず食べましょう



朝ごはんを食べることはなぜ大切なのでしょう？

- 1日を元気にスタートできる
- 集中力がアップする
- うんちが出やすくなる
- 生活リズムが整う



レシピ紹介

2月の献立より ~ かりかり鶏ごぼう~

- 材料(4人分)
- ・ごぼう 80g
 - ・鶏むね肉 180g
 - ・酒 小さじ1
 - ☆ ・塩 少々
 - ・こしょう 少々
 - ・片栗粉 適量
 - ・揚げ油
 - ・砂糖 大さじ1
 - ・しょうゆ 大さじ1/2
 - ・酒 大さじ1/2
 - ・みりん 小さじ1
 - ・白いりごま お好み

- 【作り方】
- ① 鶏肉はひと口大にし、下味☆の調味料をもみこんでおく。ごぼうは、斜め薄切りにして水にさらし、水気をきっておく。
 - ② ごぼうに片栗粉をまぶし、油で揚げる。鶏肉も片栗粉をまぶし、油で揚げる。
 - ③ 別の鍋にごま以外の調味料をくわえ、煮立てて火をとめておく。
 - ④ 揚げた鶏肉、ごぼうの順に③に加え混ぜ合わせ、ごまをふりかける。



◇ 給食は大量調理のため、家庭用にアレンジしています