

食育だより いただきます 令和6年度 4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

入学・進級おめでとございます

新年度のスタートです。新しい学校、新しい学年に子どもたちは期待とドキドキの時期かと思えます。そんな子どもたちを応援し、心と体の健やかな成長を支えるために、今年度もおいしく安全な給食を届けていきたいと思えます。どうぞよろしくお願ひいたします。

家庭とつながる学校給食

給食の時間＝食育、学習の場でもありますが、食育は学校ですべてを行うことはできません。よい食べ方や食べる力が身につくよう、ご家庭でもこんなところに気を配っていただけますようお願いいたします。

出典：健学社 食育フォーラム

今日の給食について話そう

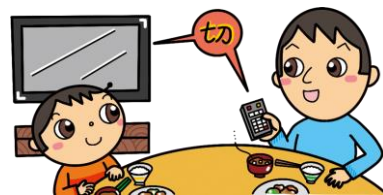


献立表をご家庭内の見やすい場所に張り出して、ぜひ毎日話題にしてください。



献立や食べた感想を聞いてあげてください。気になったレシピは、栄養教諭に気軽にお尋ねください。

食べることに集中できる時間を



給食では決まった時間で食べ終わるよう指導しています。ご家庭でも、遊びながら、テレビを見ながらといった「ながら食べ」をなるべく避け、食べることに集中できる雰囲気づくりを心がけてください。

ご家庭での食卓では…

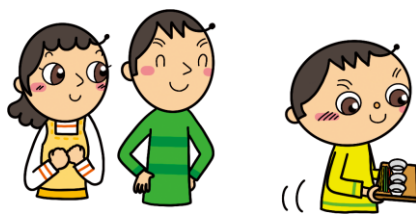


食べ物は多くの人で食卓に届き、料理も食べる人のことを思って作られます。感謝して食べる大切さを折に触れて話してあげてください。



子どもが食べないからと、苦手なものを食卓にまったく出さないのはよくありません。ひと口でも挑戦したり、大人がおいしそうに食べている姿を見せることも食育ではとても大切なことです。

お手伝いは積極的に



給食では全員が当番となり、準備や後片付けをします。子どもは食べ物や食事に興味津々です。学校で身についた力を定着させていくためにも、ご家庭でもぜひお手伝いを積極的にさせてあげてください。

月	火	水	木	金
8 ごはん タコライス もずくスープ バナナ	9 ごはん コーンフライ 切り干大根と豚肉の煮物 小松菜のみそ汁	10 ごはん いいでみらいパン オムレツ 春キャベツのサラダ クリームシチュー	11 ごはん ハンバーグ オニオンソース 県産大豆のサラダ 豆腐スープ	12 ごはん さば味噌煮 磯香和え 親子汁 いちご
15 ごはん 鶏肉のから揚げ 菜の花和え すまし汁 お祝いゼリー	16 ごはん えびしゅうまい 筑前煮 キャベツとえのきのみそ汁	17 ごはん ポークカレー フルーツポンチ 型抜きチーズ	18 ごはん 赤魚の揚げ煮 野菜のごま和え にら玉汁	19 ごはん 豚肉の生姜炒め ポテトサラダ わらびのみそ汁 河内晩柑
22 ごはん ほっけ昆布しょうゆ干し ぜんまいの煮物 新じゃがと縮さやのみそ汁	23 ごはん いかのレモン漬け 五色和え けんちん汁	24 ごはん 麻婆豆腐 ひじきサラダ 肉団子スープ	25 ごはん たけのこと豚肉の煮物 塩キャベツ あさりのみそ汁 あまなつ	26 ごはん タンドリーチキン ほうれん草のミモザソテー 豆腐とほたてのスープ
今月の行事食 15日 入学・進級お祝いこんだて 19日 めざみ産デー				入学・進級おめでとう
4月 毎日 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。



楽しい・おいしい・安全! 飯豊町の給食

今年度も調理業務は、ニッコトラスト株式会社に委託しています。献立は、栄養教諭が嗜好や季節、学校からの意見を取り入れながら、栄養価や予算を考慮して作成しています。

- * **楽しい給食** …… 児童生徒が学習して考えた献立や、季節の行事食など
- * **おいしい給食** …… 成長期に必要な栄養の摂取（適塩）
飯豊町の郷土料理や、食材を取り入れた献立
- * **安全な給食** …… 十分な衛生管理のもとでの給食の提供



楽しく・おいしく・安全な給食を子どもたちに届けられるよう、たっぷりの愛情をこめて、調理場職員全員でがんばっていきたいと思ひます。学校でも衛生的に食事ができるように、給食着の洗濯やはしの準備をよろしくお願ひします。

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		
8月	牛乳 ごはん タコライス もずくスープ バナナ 1/2本	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう チーズ もずく	ごはん	あぶら	にんじん トマト 葉ねぎ	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり コーン えのきたけ バナナ		646 kcal 25.6 g 20.6 g 2.0 g
9火	牛乳 ごはん コーンフライ 県産切干大根と豚肉の煮物 こまつなのみそ汁	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 コーンコロ ケ さとう	あぶら	にんじん さやいんげん こまつな	切干大根 しいたけ だいこん ねぎ こんにゃく	ポトルソース つきます	661 kcal 21.3 g 21.5 g 2.4 g
10水	牛乳 飯豊みらいコッパン オムレツ 春キャベツのサラダ クリームシチュー	オムレツ とりにく	ぎゅうにゅう	パン じゃがいも こむぎこ	あぶら 無塩バター 生クリーム	にんじん	キャベツ たまねぎ きゅうり ほんしめじ		656 kcal 26.8 g 26.5 g 2.9 g
11木	牛乳 ごはん ハンバーグオニオンソース 県産大豆のツナサラダ 豆腐スープ	ハンバーグ ツナ だいず ベーコン とうふ	ぎゅうにゅう チーズ	ごはん さとう はるさめ	あぶら	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり ねぎ しょうが		689 kcal 29.4 g 25.8 g 1.9 g
12金	牛乳 ごはん さばみそに 磯香あえ 親子汁 いちご	さば のり とりにく たまご	ぎゅうにゅう	ごはん ふ	あぶら	ほうれんそう にんじん さやえんどう	もやし キャベツ しいたけ たまねぎ いちご	いちご 2個ずつ	619 kcal 28.4 g 20.7 g 2.2 g
15月	牛乳 ごはん 鶏肉のから揚げ 菜の花和え すまし汁 お祝いいちごゼリー	とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	ごはん かたくりこ ふ ゼリー	あぶら	こまつな にんじん ほうれんそう	しょうが にんにく もやし コーン しいたけ ねぎ		602 kcal 28.3 g 17.9 g 2.0 g
16火	牛乳 ごはん えびシューマイ 筑前煮 キャベツとえのきの味噌汁	えびしゅうまい とりにく 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 さといも さとう	あぶら	にんじん さやいんげん	ごぼう こんにゃく たけのこ しいたけ キャベツ えのきたけ ねぎ	しゅうまい 2個ずつ	569 kcal 25.3 g 13.5 g 2.2 g
17水	牛乳 ごはん ポークカレー フルーツポンチ 型抜きチーズ (アレン)	ぶたにく	ぎゅうにゅう 型抜きチーズ	ごはん じゃがいも カレールウ ゼリー	あぶら	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが りんご もも ラフランス パイナップル		727 kcal 23.2 g 24.8 g 1.8 g
18木	牛乳 ごはん 赤魚の揚げ煮 やさしいごまあえ にら玉汁	あかうお たまご とうふ	ぎゅうにゅう	ごはん かたくりこ さとう	あぶら ごま	くきたち にんじん にら	しょうが キャベツ もやし		610 kcal 28.2 g 19.9 g 2.0 g
19金	牛乳 ごはん 豚肉の生姜炒め ポテトサラダ わらびの味噌汁 河内晩柑	ぶたにく ハム とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう にぼしこ	ごはん じゃがいも	あぶら	ピーマン にんじん	たまねぎ しょうが きゅうり わらび えのきたけ 河内晩柑		689 kcal 31.3 g 25.4 g 2.3 g

入学・進級 おめでとう献立

めざまし産一

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		
22月	牛乳 ごはん ほっけ昆布しょうゆ干し ぜんまいの煮物 新じゃがと絹さやのみそ汁	ほっけ あぶらあげ さつま揚げ きゅうり とうふ 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	あぶら	にんじん さやえんどう	ぜんまい こんにゃく ほんしめじ たまねぎ		542 kcal 24.8 g 13.5 g 1.9 g
23火	牛乳 ごはん いかのレモンづけ 五色和え けんちん汁	いか たまご あぶらあげ とうふ	ぎゅうにゅう	ごはん かたくりこ さとう	あぶら ごま	ほうれんそう にんじん	レモン こんにゃく キャベツ もやし ねぎ ごぼう だいこん しいたけ		575 kcal 16.2 g 16.4 g 2.5 g
24水	牛乳 ごはん 麻婆豆腐 ひじきサラダ ミートボールのスープ	とうふ ぶたにく 無添加味噌 かまぼこ 鶏肉団子	ぎゅうにゅう ひじき	ごはん かたくりこ はるさめ	あぶら ごま油	にら にんじん ちんげんさい	たけのこ しいたけ ねぎ コーン しょうが にんにく キャベツ きゅうり えのき		647 kcal 26.9 g 22.2 g 2.3 g
25木	牛乳 ごはん たけのこ豚肉の煮物 塩キャベツ あさりのみそ汁 あまなつ	ぶたにく なまあげ あさり とうふ 無添加味噌	ぎゅうにゅう にぼしこ	ごはん さとう	ごま油 ごま	にんじん さやいんげん こまつな	たけのこ しいたけ こんにゃく キャベツ きゅうり ねぎ あまなつ		551 kcal 25.2 g 14.6 g 2.4 g
26金	牛乳 ごはん タンドリーチキン ほうれん草のミモザソテー 豆腐と帆立のスープ	とりにく ベーコン たまご とうふ	ぎゅうにゅう ヨーグルト ほたて	ごはん	あぶら	ほうれんそう にんじん こまつな	もやし しいたけ ねぎ		631 kcal 29.5 g 24.9 g 2.3 g

* 太文字は、飯豊産の食材が届く予定です。

レシピ紹介

～ 簡単おいしい タコライス ～



- 材料 (4人分)
- ・豚ひき肉 160g
 - ・玉ねぎ 1個
 - ・にんじん 1/3本
 - ・にんにく 少々
 - ・炒め油
 - ・ホールトマト 40g
 - ・ケチャップ 大さじ3
 - ・赤ワイン 小さじ1
 - ・チリソース 小さじ1
 - ・塩 少々
- 【 作り方 】
- ① 玉ねぎ、にんじん、にんにくはみじん切りにする。
 - ② 深めのフライパンに油を熱し、にんにくを炒める。香りが出たら、豚肉を加え炒める。
 - ③ 玉ねぎ、にんじんも加え炒め、しんなりしてきたら、調味料を加え煮込む。
お好みでチリソースで辛さを調整してください。
 - ④ お皿にごはんを盛り、お好みの野菜、チーズ、③のをせたらできあがり

・お好みの野菜・チーズ (レタス・トマト・きゅうりなど)

※ 家庭用にアレンジしています。給食では野菜は茹でて使っています。

