

食育だより いただきます

令和5年度
7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

梅雨が明けると、いよいよ夏本番。気温が高く、暑い日が続くと体の機能も低下し、食欲も衰えがちになります。いわゆる「夏バテ」ですね。規則正しい生活と、バランスの良い食事とで元気に夏休みをむかえられるようにしましょう。

夏の食事のポイント 8カ条

夏を元気に過ごすための、食事面からの8つのポイントです



な
生ものや肉の生焼けに注意。中までしっかり火を通してから食べよう。



つ
冷たいものはほどほどに食べよう。とりすぎはおなかをこわします。



や
おやつばかり食べないでね。時間と量を決めてから食べましょう。



す
酢の物や梅干しは気分をさっぱりさせ、体をリフレッシュしてくれます。



み
栄養のはたらきの緑のグループの食べ物（とくに野菜）をたっぷりとりましょう。



の
飲み物は水が麦茶でこまめに水分補給。できれば牛乳も1日1回は飲みましょう。乳アレルギーのある人は豆乳や小魚で。



しょく
食事では好き嫌いをせず、よくかんで。栄養のバランスも考えて、おいしくいただきましょう。



じ
時間を決めて1日3食。規則正しい食事の時間がよい生活リズムをつくりたいです。

給食のひ・み・つ①

さて、今日は普段見ることのできない調理場から、みんながいつも食べている給食がどのように作られているか、ちょっとお見せしたいと思います。

右の写真は、先月みんなが食べた「小川さんのみそつけきゅうり」を切っただけ...ではないのです！給食では、果物、ミニトマト以外は、全て加熱しています。

これは、食中毒予防のためです。（加熱＝殺菌）
300本のきゅうりを茹でて、冷やす...こうして安全な給食がみんなのところに届いているのです。



月	火	水	木	金
3 ごはん いかにレモン漬け カミカミサラダ 豆腐とえのきの みそ汁 すいか	4 ごはん ほっけ昆布しょうゆ干し こめこめん 米粉麺の和え物 親子汁	5 ごはん ゆかりとごまのごはん ビーフ肉じゃが コロック キャロットサラダ 青菜のスープ	6 ごはん ガパオライス (目玉焼き) もずくスープ バナナ	7 ごはん 星ハンバーグ ケチャップソース チーズおかか和え 七タ汁 七タゼリー
10 ごはん 赤魚の揚げ煮 三色ごま和え じゃがいもの みそ汁	11 ごはん 鶏肉のコーンマヨ焼き 五目金平 みそワタンスープ	12 いいでみらいパン 白身魚ラビゴットソース 海藻サラダ 花野菜のスープ いちごジャム	13 ごはん マーボー豆腐 きのこシュウマイ キャベツと ほたてのスープ	14 ごはん じゃがいもの旨煮 磯香和え すまし汁
17 海の日	18 ごはん たら西京漬け 野菜生姜和え みそけんちん汁	19 ごはん 飯豊の牛丼 きゅうりの華風漬け わらびのみそ汁 ミニトマト	20 ごはん チンジャオロース もやし塩ナムル きのこスープ 庄内メロン	21 ごはん ちくわ磯部揚げ 切干大根と豚肉の煮物 キャベツと えのきのみそ汁 とうもろこし
24 ごはん タンドリーチキン キャベツの ミモザソテー 豆腐スープ	25 ごはん 夏野菜カレー 冷たい フルーツポンチ 型抜きチーズ	26 ごはん 厚焼き玉子 こんにやく チャプチェ 小松菜と生揚げの みそ汁	27 ごはん あじフライ 夏野菜サラダ たまごスープ	28 和風きのこスパゲティ ミートボールの スープ 元気ヨーグルト

今月の行事食

7日 七夕献立
19日 プレミアムめざみ産デー

夏は、飯豊産の野菜がたくさん給食に登場する予定です。



7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 19日 プレミアムめざみ産デー



今月の「めざみ産デー」は、いつもより豪華バージョンです。19日の給食は、ほとんどの食材が飯豊町でとれたものを使用して作ります。ごはん・飯豊産米沢牛・小川さんのきゅうり・中津川産わらび・やすらぎの豆腐...と飯豊のめぐみがたくさんつまっています！飯豊町の農業は、露地栽培といって自然の気候を利用した農業が多いため、夏場はいつもより多くの野菜が給食に届きます。楽しみにしていてくださいね！



[献立材料予定表]



※ 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
3月	牛乳 ごはん いかのレモンづけ カミカミサラダ 豆腐とえのきのみそ汁 すいか	いか とりにく とうふ あぶらあげ 無添加味噌 すいか	ぎゅうにゅう こんぶ にぼしこ	ごぼん かたくりこ さとう	あぶら にんじん レモン汁 ごぼう きゅうり のきたけ ねぎ すいか	688 kcal 27.7 g 20.0 g 2.4 g
4火	牛乳 ごはん ほっけ昆布しょうゆ干し 米粉類の和え物 親子汁	ほっけ昆布 しょうゆ干し ハム 鶏肉 たまご	ぎゅうにゅう	ごぼん ふ	ごま油 ほうれんそう にんじん きゅうり しいたけ たまねぎ	585 kcal 28.7 g 17.2 g 2.0 g
5水	牛乳 ゆかりとごまのごはん ビーフの肉じゃがコロッケ キャロットサラダ 青菜のスープ	ツナ とうふ	ぎゅうにゅう	ごぼん 肉じゃが コロッケ	ごま あぶら にんじん ごまつな キャベツ レモン たまねぎ コーン	ポトルソース つきます 635 kcal 21.2 g 21.9 g 2.1 g
6木	牛乳 ガバオライス もずくスープ バナナ	ぶたにく 目玉焼き とうふ	ぎゅうにゅう もずく	ごぼん さとう	ごま油 ピーマン パブリカ にんじん 菜ねぎ たまねぎ にんにく しょうが えのきたけ バナナ	612 kcal 24.7 g 18.2 g 2.1 g
7金	牛乳 ごはん 星ハンバーグかつおソース チーズおかか和え セタ汁 たなばたゼリー	ハンバーグ 星型なると	ぎゅうにゅう チーズ	ごぼん さとう ピーン ゼリー	ごま ごまつな にんじん ほうれんそう 	663 kcal 25.5 g 18.8 g 2.3 g
10月	牛乳 ごはん 赤魚の揚げ煮 三色ごま和え じゃが芋とわかめのみそ汁	あかうお わかめ あぶらあげ 無添加味噌	ぎゅうにゅう わかめ にぼしこ	ごぼん かたくりこ さとう じゃがいも	あぶら ごま ほうれんそう にんじん しょうが キャベツ ねぎ	599 kcal 24.7 g 17.4 g 2.3 g
11火	牛乳 ごはん 鶏肉のコーンマヨ焼き 五目金平 みそワタンスープ	とりにく さつま揚げ 肉入りワタンスープ 無添加味噌	ぎゅうにゅう	ごぼん さとう	あぶら ごま油 ごま にんじん さやいんげん にら コーン ごぼう たけのこ しいたけ もやし にんにく こんにやく	635 kcal 26.0 g 22.1 g 2.5 g
12水	牛乳 食パン 国産いちごジャム 白身魚のラビゴットソース 海藻サラダ 花野菜のスープ	白身フライ かいそう ツナ ベーコン	ぎゅうにゅう	ごぼん いちご ジャム	あぶら トマト ブロッコリー パセリ  きゅうり たまねぎ キャベツ コーン カリフラワー ほんしめじ	634 kcal 26.1 g 25.4 g 3.1 g
13木	牛乳 ごはん 麻婆豆腐 きのこ入りシウマイ キャベツと納豆のスープ	とうふ ぶたにく 無添加味噌 シウマイ	ぎゅうにゅう ほたて	ごぼん さとう かたくりこ	あぶら ごま油 にんじん ごまつな しょうが にんにく たまねぎ しいたけ ねぎ キャベツ	590 kcal 24.0 g 18.1 g 2.3 g
14金	牛乳 ごはん じゃが芋のうま煮 磯香あえ すましじる	ぶたにく のり なると	ぎゅうにゅう	ごぼん じゃがいも さとう かたくりこ	はるさめ にんじん ほうれんそう たまねぎ こんにやく しいたけ グリーンピースも やし キャベツ	641 kcal 21.7 g 20.7 g 2.0 g

* **太文字**は、飯豊産の食材が届く予定です。

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
18火	牛乳 ごはん たらもの西京漬け ちくわ やさしいょうが 味噌けんちん汁	たらもの西京漬け ちくわ やさしいょうが 無添加味噌	ぎゅうにゅう にぼしこ	ごぼん じゃがいも	ごま油 にんじん ごぼう もやし キャベツ しょうが だいこん ごぼう ねぎ こんにやく	576 kcal 27.3 g 10.9 g 1.9 g
19水	牛乳 ごはん 飯豊の牛丼 きゅうりの華風漬け わらびの味噌汁 ミニトマト	ぎゅうにく どうぶ あぶらあげ 無添加味噌	ぎゅうにゅう にぼしこ	ごぼん さとう	ごま油  ミニトマト たまねぎ グリーンピース きゅうり わらび しらたき えのきたけ	ミニトマト 2個ずつ  631 kcal 27.3 g 23.2 g 2.5 g
20木	牛乳 ごはん チンジャオロースー もやしの塩ナムル きのこスープ メロン	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	ごぼん さとう かたくりこ	あぶら ごま油 ごま ピーマン 赤ピーマン にんじん ごまつな たけのこ たまねぎ しょうが もやし しめじ メロン しいたけ エリンギ えのき にんにく	587 kcal 26.0 g 21.1 g 2.2 g
21金	牛乳 ごはん ちくわの磯辺揚げ 農産切干大根と豚肉の煮物 キャベツとえのきの味噌汁 とうもろこし	ちくわの 磯辺揚げ ぶたにく あぶらあげ 無添加味噌	ぎゅうにゅう にぼしこ	ごぼん さとう	あぶら にんじん さやいんげん 切干大根 こんにやく しいたけ キャベツ えのきたけ コーン	646 kcal 21.1 g 23.3 g 1.9 g
24月	牛乳 ごはん タンドリーチキン キャベツのミモザソテー 豆腐スープ	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	ごぼん	あぶら ほうれんそう にんじん ごまつな キャベツ しいたけ ねぎ	624 kcal 28.5 g 24.7 g 2.4 g
25火	牛乳 ごはん 夏野菜カレー フルーツポンチ 型抜きチーズ (ブレン)	ぶたにく キャベツ ねぎ	ぎゅうにゅう 型抜きチーズ	ごぼん カレールウ ゼリー	あぶら にんじん かぼちゃ たまねぎ なす パイ ズッキーニ にんにく しょうが りんご もも かん	 728 kcal 23.3 g 24.8 g 1.8 g
26水	牛乳 ごはん だしが決め手の厚焼き玉子 こんにやくチャブチェ 小松菜と生揚げのみそ汁	厚焼き玉子 ぶたにく なまあげ 無添加味噌	ぎゅうにゅう にぼしこ	ごぼん さとう	あぶら ごま油 ごま ピーマン にんじん ごまつな にんにく しんたく たけのこ	612 kcal 26.1 g 19.9 g 2.4 g
27木	牛乳 ごはん あじフライ 夏野菜サラダ 玉子スープ	あじフライ たまご とうふ	ぎゅうにゅう	ごぼん かたくりこ	あぶら トマト にんじん ちんげんさい きゅうり コーン たまねぎ ほんしめじ	ポトルソース つきます 599 kcal 25.5 g 19.8 g 2.1 g
28金	牛乳 和風きのこスパゲティ ミートボールのスープ 元氣ヨーグルト	ベーコン 鶏肉団子	ぎゅうにゅう きざみのり ヨーグルト	ごぼん かたくりこ	あぶら ちんげんさい にんじん しめじ たまねぎ マッシュルーム エリンギ にんにく ねぎ しいたけ コーン	[学配] げんき ヨーグルト 563 kcal 24.5 g 21.5 g 2.4 g

レシピ紹介 6月の献立より ~ カミカミサラダ ~

材料 (4人分)

- ・ごぼう 1/3本
- ・刻み昆布(乾) 2g
- ・人参 1/4本
- ・サラダチキン 20g
- ・マヨネーズ 大さじ1
- ・ごまドレッシング 大さじ2

- ①ごぼうは、細切りにして水にさらす。人参きゅうりも細切り。昆布はもどしておく。サラダチキンは食べやすい大きさにさいしておく。
- ②野菜をゆで、冷ましたら昆布、チキンを加え、調味料で和えたらできあがり。

