

食育だより いただきます 令和8年度 9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

立秋も過ぎ、暦の上では秋ですが、9月はまだまだ残暑の厳しい日が続きます。
暑かった夏の疲れが残って、なかなか本調子に戻らない人も多くいることでしょう。規則正しい生活リズムを整え、食事もしっかりとり体調を整えましょう。

食事のマナーって何だろう？

食事のマナーは、みんなで楽しく気持ちよく食事をするための約束。学校でも指導をしていきますが、ぜひご家庭でも、お子さんがしっかり身に付けられるように、「言って聞かせて、姿で示す」。
ぜひ、親子で一緒に取り組んでみてください。

食事の前には手を洗う



- セッケンでよく手を洗ってから食事を始めることを習慣にしましょう。

食事のあいさつをする



- 食事のあいさつは食事ができることへ感謝の気持ちを伝えます。

食器の並べ方や

はしやおわんの持ち方を見る



- 日本の食事の「型」を覚えて実践しましょう。
はしやおわんは正しく持って食べましょう。

姿勢を正して

行儀よく食べる



- 周りの人を不愉快にするような食べ方やふるまいはルールとして慎みましょう。

出典：食育フォーラム

さいがい 災害に備えて



9月1日は「防災の日」です。災害はいつどこで起こるかわかりません。8月にも大雨による水害、熊本地震など災害が続きました。給食でもいざという時に備え、食料を備蓄しています。

家庭で使う食料品や生活必需品を日頃から少し多めに備え、なくなったら買い足していく「ローリングストック法」など、災害時に役立てていこうとする「日常備蓄」の考え方が広く提唱されています。ただし、食料品については賞味期限をよく確かめ、むだなく回転させることが大切です。

ご家庭でも、災害時の備えを見直してみましょう。



「日常備蓄」については東京都の「東京防災」がとても参考になります



ダウンロード



月	火	水	木	金
9月	1 ごはん スパイシーチキン ツナサラダ きのこスープ りんご	2 ごはん 肉じゃが 三色ごま和え すまし汁	3 ごはん コーンしゅうまい 切干大根と豚肉の煮物 小松菜のみそ汁 調理場のだし	4 ごはん 鶏そぼろ丼 大学芋 秋野菜のみそ汁
7 ごはん オムレツ デミグラスソース 大豆のツナサラダ 豆腐スープ	8 ごはん いかのレモン漬け ひじきの煮物 キャベツと 打ち豆のみそ汁	9 パン ロングウィナー チーズサラダ コーンポタージュ	10 ごはん カリカリ鶏ごぼう ミモザ和え 大根のみそ汁	11 ごはん タコライス わらびのスープ 梨
14 ごはん チキンの ハニーマスタード焼き ミモザソテー 青菜のスープ	15 ごはん さばのみそ煮 梅かつお和え 豚汁	16 ごはん ポークカレー 海藻サラダ 枝豆	17 ごはん かぼちゃフライ こんにゃく チャプチェ コーン入り たまごスープ	18 ごはん 麻婆なす ゆかり和え なめこのみそ汁 シャインマスカット
21 敬老の日	22 休日	23 秋分の日	24 ごはん ヤンニョムチキン 大根サラダ 豆腐とえのきの みそ汁	25 ごはん 照り焼き ハンバーグ 里芋と豚肉の煮物 月見汁
28 秋なすの ナポリタン ミートボールスープ りんご	29 ごはん 油淋鶏 塩キャベツ 中華スープ	30 ごはん たら西京漬け チーズおかか和え 親子汁 納豆	今月の行事食 18日 めざまみ産デー 25日 十五夜献立	

※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。



18日めざまみ産デー 飯豊産シャインマスカット

今月のめざまみ産デーは、飯豊産のシャインマスカットが登場します。シャインマスカットというと南陽市たけがたまち産が盛んなイメージですが、最近は飯豊町でもおいしいシャインマスカットが栽培されています。高畠町で生産が盛んなイメージですが、最近は飯豊町でもおいしいシャインマスカットが栽培されています。直売所でも人気商品の一つだそうです。秋を代表するフルーツで、種がなく、皮もうすいのでそのまま食べることができます。秋の味覚を味わいましょう。

2026年 9月度



[献立食材予定表]



飯豊町学校給食共同調理場

※ 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・海草・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 火	牛乳 ごはん スパイシーチキン ツナサラダ きのこスープ りんご	とりにく ツナ ベーコン	ぎゅうにゅう	ごはん	あぶら		キャベツ きゅうり コーン えのき ほんしめじ たまねぎ 椎茸 にんにく エリンギ りんご		617 kcal 25.9 g 21.7 g 2.3 g
2 水	牛乳 ごはん 肉じゃが 三色ごま和え すまし汁	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	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 ほうれんそう	たまねぎ こんにやく キャベツ しいたけ えのきたけ ねぎ		573 kcal 23.4 g 15.7 g 2.0 g
3 木	牛乳 ごはん コーンシュウマイ 県産切干大根と豚肉の煮物 小松菜と生揚げのみそ汁 調理場のだし	コーンしゅう まい ぶたにく 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	あぶら	にんじん さやいんげん こまつな オクラ	切干大根 こんにやく しいたけ もやし きゅうり なす みょうが	しゅうまい 小 2個 中 3個	603 kcal 24.4 g 18.0 g 2.2 g
4 金	牛乳 ごはん 鶏そぼろ丼 大学芋 あきやさいのみそしる	たまご とりにく 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	あぶら ごま	にんじん	しょうが グリーンピースは くさい ほんしめじ だいこん ねぎ		692 kcal 26.3 g 22.2 g 2.3 g
7 月	牛乳 ごはん オムレツ'ミ'が'ス'ろ'ス'かけ 県産大豆のツナサラダ 豆腐スープ	オムレツ ツナ だいた 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 ほんしめじ キャベツ きゅうり ねぎ しょうが		609 kcal 23.4 g 21.1 g 2.0 g
8 火	牛乳 ごはん いかのレモンづけ ひじきの煮物 キャベツと打ち豆のみそ汁	いか ひじき あぶらあげ ちくわ うちまめ 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	にんじん さやいんげん	レモン汁 ごぼう キャベツ こんにやく		587 kcal 26.2 g 16.1 g 2.6 g
9 水	牛乳 コッペパン フランクロング チーズサラダ コーンポタージュ	ウィンナー ツナ だいた ベーコン とうふ	ぎゅうにゅう チーズ	パン こむぎこ	あぶら バター	にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ とうもろこし		688 kcal 24.9 g 32.9 g 3.5 g
10 木	牛乳 ごはん カリカリ鶏ごぼう ミモザ和え 大根とこまつなのみそ汁	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	にんじん こまつな	ごぼう もやし キャベツ だいこん		624 kcal 28.9 g 17.8 g 2.2 g
11 金	牛乳 ごはん タコライス わらびのスープ 和梨	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう チーズ	ごはん	あぶら	にんじん トマト	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし わらび 梨 ほんしめじ		625 kcal 25.6 g 20.5 g 2.2 g
14 月	牛乳 ごはん チキンのハニーマスタードやき キャベツのミモザソテー 青菜のスープ	とりにく ベーコン たまご とうふ	ぎゅうにゅう	ごはん はちみつ	あぶら	ほうれんそう にんじん こまつな	キャベツ たまねぎ えのきたけ		630 kcal 29.0 g 23.6 g 1.9 g

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・海草・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		
15 火	牛乳 ごはん さばみそに 梅かつお和え 豚汁	さば ちくわ ぶたにく 無添加味噌	ぎゅうにゅう	ごはん じゃがいも さとう	ごま	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 にんにく		641 kcal 27.1 g 20.7 g 2.5 g
16 水	牛乳 ごはん ポークカレー 海藻サラダ（青じそ） 枝豆	ぶたにく かいそう	ぎゅうにゅう	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 しょうが りんご 枝豆 きゅうり とうもろこし もやし		675 kcal 23.4 g 21.6 g 1.8 g
17 木	牛乳 ごはん かぼちゃひき肉フライ こんにやくチャブチェ コーン入り玉子スープ	ぶたにく たまご とうふ	ぎゅうにゅう	ごはん かぼちゃフ ライ さとう かたくりこ	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 たけのこ こんにやく とうもろこし ほんしめじ		736 kcal 25.8 g 27.1 g 2.4 g
18 金	牛乳 ごはん 麻婆なす ゆかりあえ なめこのみそ汁 飯豊のシャインマスカット	ぶたにく 無添加味噌 とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう にぼしこ	ごはん かたくりこ	あぶら ごま油 ごま	ピーマン にら にんじん	なす 生姜 たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり なめこ 大根 マスカット	シャインマ スカット 1人1個	616 kcal 22.5 g 21.7 g 2.3 g
24 木	牛乳 ごはん ヤンニョムチキン 大根とじゃこのサラダ 豆腐とえのきのみそ汁	とりにく とうふ あぶらあげ 無添加味噌	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ にぼしこ	ごはん かたくりこ さとう	あぶら ごま	にんじん 葉ねぎ	たまねぎ にんにく だいこん きゅうり えのきたけ		618 kcal 27.9 g 20.5 g 2.1 g
25 金	牛乳 ごはん 照り焼きハンバーグ 里芋と豚肉の煮物 月見汁	ハンバーグ ぶたにく なまあげ とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	ごはん さとう かたくりこ さといも しらたま		にんじん さやいんげん	こんにやく ごぼう ねぎ しいたけ		694 kcal 28.6 g 20.8 g 2.1 g
28 月	牛乳 秋なすのナポリタン ミートボールスープ りんご	ベーコン 肉だんご	ぎゅうにゅう	ｽﾏｲﾙ ｸﾞﾚｰﾃﾞｨ	あぶら	ピーマン にんじん	マッシュルーム たまねぎ なす にんにく キャベツ とうもろこし りんご		564 kcal 22.5 g 18.9 g 1.9 g
29 火	牛乳 ごはん 油淋鶏 塩キャベツ 中華スープ	とりにく なると	ぎゅうにゅう	ごはん かたくりこ さとう	あぶら ごま油 ごま	にんじん ちんげんさい	ねぎ 生姜 にんにく キャベツ きゅうり もやし たけのこ しいたけ		587 kcal 25.2 g 17.9 g 1.9 g
30 水	牛乳 ごはん たら西京漬け チーズおかか和え 親子汁 なっとう	たら とりにく たまご なっとう	ぎゅうにゅう チーズ	ごはん ふ	ごま	こまつな にんじん さやえんどう	もやし しいたけ たまねぎ		604 kcal 34.7 g 17.6 g 2.4 g

* 太文字は、飯豊産の食材が届く予定です。