

食育だより

いただきます

令和8年度
10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

旬の味覚を楽しみながら体調管理を！

朝夕、だいぶ涼しくなってきました。日中との気温差もあり、体調を崩しやすい時期です。体調管理の基本は「バランスのよい食事」です。今が旬のさんまやさけ、くり、さつまいも、りんご、なしなど「秋の味覚」をたっぷり味わいながら、適度な運動と十分な休養を心がけて心身ともに健康に過ごしましょう。



10月は「食品ロス削減月間」です！

ー10月30日は「食品ロス削減の日」ー

どんな大産地でも食料資源は『無限』ではありません。さまざまな自然の影響によって、農作物が不作になったり、魚の漁獲量が減ったりしています。わたし達の命をつなぐ貴重な食べ物を大切にいただくために食品ロス削減を実践していきましょう。

みなさんは、右のイラストを見たことがありますか？
これは、農林水産省が作成した食品ロス削減国民運動のキャラクター『ろすのん』です。この名前には、「食品ロスをなくす (non)」という願いが込められています。『ろすのん』の真ん中の赤い円は「お皿」、下の二本線は「おはし」がイメージされています。



では、『ろすのん』を左のような笑顔にするには、どんなことに取り組んだらよいのでしょうか？

- 食べきれん分だけ作る。
- 野菜の皮など食べられる部分はむだなく使う。
- 自分に合った量を残さずに食べる。
- 冷蔵庫の中の食品をこまめにチェックする。

などが考えられますね。自分にできることから少しずつ実践していきましょう。

出典：健学社 食育フォーラム



塩すぎて減？

塩(食塩)は生きるために必要なものだけど...

塩のナトリウムは体を動かすために欠かせないミネラル(無機質)で、特に体内の水分調整に重要な役割をはたしています。しかし、とりすぎると血管にダメージを与え、病気の原因になってしまいます。



フライや刺身など、調味料を使って味を調整するときは、上から「かける」のではなく、小皿などに一度入れてから「つける」方が食塩をとる量を減らせます。舌にふれる表面だけで塩味は十分に感じられ、おいしく食べることができます。

「しよっぱい」ものだけに食塩が含まれるわけではありません。作るときに食塩を使う、パンやめん、練り物、肉加工品、チーズ、スポーツドリンクなどにも「かくれ塩分」があります。

月	火	水	木	金
今月の行事食 6日 めざまみ産デー 13日 目の愛護デー献立 23日 十三夜 30日 ハロウィン献立		10月 毎日MILKが1本つきます。	1 ごはん チーズかおる ポークケチャップ ポテトサラダ つぶ粒コーンスープ りんご	2 ごはん さけ鮭フライ タルタルソース キャロットサラダ だいこん大根のスープ
5 ごはん いわしの生姜煮 カレー金平 かきたま汁	6 ごはん ほうれん草入り厚焼き玉子 菊入おひたし 芋煮 ふりかけ	7 パン 鶏肉のバジル焼き コールスローサラダ 秋野菜のシチュー	8 ごはん マーボー丼 春雨のスープ バナナ	9 ごはん すた酢豚 しお塩キャベツ こまつな小松菜のみそ汁
12 スポーツの日	13 ごはん レバー入りメンチカツ ツナとほうれん草のごまサラダ ミネストローネ	14 ごはん さばみりん干し 大根のそぼろ煮 もやしと麩のみそ汁	15 ごはん ビーンズカレー 海藻サラダ みかん	16 ごはん タッカルビ もやしのナムル コーン入り玉子スープ
19 ごはん フライドチキン りんごのサラダ 青菜のスープ	20 ごはん ちくぜんに筑前煮 五色和え すまし汁	21 ごはん ししゃもフライ のりマヨサラダ さつまいものみそ汁	22 ごはん 焼きぎょうざ 野菜たっぷり肉炒め 豆腐とほたてのスープ りんご	23 ごはん あ揚げ里芋のそぼろあん やさしい野菜生姜和え わらびのみそ汁
26 ごはん 焼き栗コロッケ ミモザソテー 小松菜と春雨の小松菜と春雨のスープ	27 ごはん チキンのフレーク焼き 大根サラダ ほうれん草と玉子のスープ	28 ごはん ハヤシライス ひじきと枝豆のサラダ しょうないかき庄内柿	29 ごはん あかうお赤魚の揚げ煮 チーズおかか和え だいこん大根と打ち豆汁	30 ごはん ハンバーグ きのこソース かぼちゃサラダ ジュリエンスープ ハロウィンデザート

※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。



今月のめざまみ産デー

6日の給食では、山形の郷土料理「芋煮」を味わいます。使用する牛肉は飯豊産の米沢牛。町の農林振興課さんより補助をいただきました。調理場では、ひとつの釜(鍋)で約300人分の芋煮を作ります。たくさんの旬の食材をいれて煮込んだ芋煮は、食材のうまみがとけだして、ますますおいしくなります。飯豊のめぐみに感謝しながら、おいしく食べてくださいね。

芋煮



2026年 10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 木	牛乳 ごはん チーズがかるボーンカツ ポテトサラダ 粒コーンスープ りんご	ぶたにく ハム とうふ	ぎゅうにゅう チーズ	ごはん さとう かたくりこ じゃがいも	あぶら	にんじん こまつな	たまねぎ きゅうり えのきたけ とうもろこし りんご		677 kcal 26.6 g 23.0 g 2.1 g
2 金	牛乳 ごはん 鮭の味噌汁 キャロットサラダ 大根とベーコンのスープ	さけ たまご ツナ ベーコン	ぎゅうにゅう	ごはん	あぶら	にんじん	たまねぎ キャベツ レモン だいこん ほうしめじ とうもろこし		635 kcal 23.9 g 22.9 g 2.1 g
5 月	牛乳 ごはん いわしの生姜煮 カレーきんぴら かき玉汁	いわしの生姜煮 ぶたにく たまご とうふ	ぎゅうにゅう	ごはん さとう かたくりこ	あぶら	にんじん さやいんげん こまつな	ごぼう こんにやく ほうしめじ		630 kcal 25.4 g 21.9 g 2.3 g
6 火	牛乳 ごはん ほうれん草厚焼き玉子 菊入りおひたし いもに ふりかけ(瀬戸風味)	ほうれん草入 り厚焼き玉子 ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ごはん さとう さとも	ごま	ほうれんそう	ちらし菊 こんにやく キャベツ もやし だいこん ほうしめじ ねぎ		619 kcal 23.5 g 19.9 g 2.1 g
めざまし産デー									
7 水	牛乳 コッペパン 鶏肉のバジル焼き コールスローサラダ 秋やさいのシチュー	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	パン じゃがいも さつまいも こむぎこ	あぶら バター	かぼちゃ にんじん	にんにく キャベツ きゅうり コーン たまねぎ ほうしめじ		684 kcal 29.0 g 28.1 g 3.0 g
8 木	牛乳 ごはん マーボー丼 春雨とほうれん草のスープ バナナ	ぶたにく 無添加味噌 とうふ なると	ぎゅうにゅう	ごはん さとう かたくりこ	あぶら ごま油 はるさめ	ほうれんそう	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ しいたけ ねぎ バナナ えのきたけ		626 kcal 21.8 g 16.4 g 2.2 g
9 金	牛乳 ごはん 豚 塩キャベツ 小松菜と生揚げのみそ汁	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 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 キャベツ きゅうり ねぎ		592 kcal 24.1 g 16.7 g 2.4 g
13 火	牛乳 ごはん メンチカツ おとつり草のごま炒め ミネストローネ	レバー入りメ ンチカツ ツナ ベーコン	ぎゅうにゅう	ごはん さとう マカロニ じゃがいも	あぶら ごま	ほうれんそう にんじん トマト	キャベツ たまねぎ にんにく セロリ	10月10日 目の愛護デー 	642 kcal 22.4 g 20.2 g 2.2 g
14 水	牛乳 ごはん さばみりん干し 大根のそぼろ煮 もやしとふのみそ煮	さばみりん干し なまあげ 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 さとう かたくりこ ふ		にんじん	だいこん こんにやく グリーンピース もやし ねぎ		594 kcal 28.5 g 20.7 g 2.0 g
15 木	牛乳 ごはん ビーンスカレー 海藻サラダ みかん(1/2)	だいず ぶたにく かいそう	ぎゅうにゅう	ごはん じゃがいも カレールー	あぶら	トマト	たまねぎ にんにく しょうが りんご きゅうり とうもろこし もやし みかん		703 kcal 25.0 g 23.1 g 1.8 g
16 金	牛乳 ごはん タッカルビ もやしのナムル コーン入り玉子スープ	とりにく 無添加味噌 たまご とうふ	ぎゅうにゅう	ごはん かたくりこ さとう さつまいも	あぶら ごま ごま油	にんじん こまつな	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ もやし しめじ きゅうり とうもろこし		645 kcal 26.4 g 20.9 g 2.5 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		
19 月	牛乳 ごはん フライドチキン りんごのサラダ 青菜のスープ	とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	ごはん こむぎこ	あぶら	ごまつな にんじん	にんにく キャベツ きゅうり りんご たまねぎ ほうしめじ		584 kcal 25.8 g 19.1 g 1.7 g
20 火	牛乳 ごはん 筑前煮 五色和え すまし汁	とりにく ちくわ たまご とうふ なると	ぎゅうにゅう	ごはん さといも さとう	あぶら ごま	にんじん さやえんどう こまつな	ごぼう こんにやく たけのこ しいたけ キャベツ もやし ねぎ えのきたけ		550 kcal 25.2 g 13.2 g 2.4 g
21 水	牛乳 ごはん ししゃもフライ のりマヨサラダ さつま芋のみそ汁	ツナ のり あぶらあげ 無添加味噌	ぎゅうにゅう ししゃも にぼしこ	ごはん さつまいも	あぶら ごま	にんじん	切干大根 きゅうり キャベツ ねぎ えのきたけ	ししゃも 2尾ずつ	662 kcal 23.0 g 21.6 g 2.3 g
22 木	牛乳 ごはん 焼きぎょうざ 野菜たっぷり肉炒め 豆腐とほたてのスープ りんご	ぎょうざ ぶたにく 無添加味噌 とうふ	ぎゅうにゅう ほたて	ごはん さとう	ごま油 あぶら	にんじん ピーマン こまつな	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ ねぎ りんご	ぎょうざ 小 2個 中 3個	661 kcal 26.2 g 21.9 g 1.9 g
23 金	牛乳 ごはん 揚げ星芋のそぼろあん やさしいしょうがあん わらびの味噌汁	ぶたにく 焼き竹輪 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 さといも かたくりこ さとう	あぶら	にんじん こまつな	たまねぎ えだまめ もやし キャベツ しょうが わらび えのきたけ		619 kcal 23.6 g 19.6 g 2.2 g
26 月	牛乳 ごはん やきぐりコロッケ キャベツのミモザソテー 小松菜と春雨のスープ	ベーコン たまご とりにく	ぎゅうにゅう	ごはん コロッケ はるさめ	あぶら ごま油	ほうれんそう にんじん こまつな	キャベツ えのきたけ ねぎ		637 kcal 20.6 g 19.7 g 2.2 g
27 火	牛乳 ごはん チキンのフレークやき 大根サラダ ほうれん草と玉子のスープ	とりにく ハム とうふ たまご	ぎゅうにゅう チーズ	ごはん パン粉 コーンフレーク	あぶら	ほうれんそう	だいこん とうもろこし きゅうり ほうしめじ ねぎ		619 kcal 27.3 g 23.0 g 2.2 g
28 水	牛乳 ごはん ハヤシライス ひじきと枝豆のサラダ 庄内柿	ぶたにく	ぎゅうにゅう ひじき	ごはん じゃがいも	バター あぶら	にんじん	にんにく たまねぎ マッシュルーム きゅうり えだまめ キャベツ 庄内柿		651 kcal 20.7 g 20.7 g 2.9 g
29 木	牛乳 ごはん 赤魚の揚げ煮 チーズおなか和え だいこんと打ち豆汁	あかうお うちまめ あぶらあげ 無添加味噌	ぎゅうにゅう チーズ にぼしこ	ごはん かたくりこ さとう	あぶら ごま	ごまつな にんじん	しょうが もやし だいこん ほうしめじ		604 kcal 26.1 g 18.6 g 2.4 g
30 金	牛乳 ごはん ハンバーグきのこソース 南瓜サラダ ジュリエンスープ ハロウィンゼリー	ハンバーグ ベーコン	ぎゅうにゅう	ごはん さとう ゼリー	無塩バター	かぼちゃ にんじん	たまねぎ ほうしめじ マッシュルーム きゅうり キャベツ		659 kcal 22.6 g 19.7 g 1.8 g

※太字は、飯豊町産の食材を使用する予定です。