

食育だより いただきます 令和8年度 11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

冬に備えて強い体づくりを！



いよいよ冬の到来が近づきました。朝晩寒くなってきたので、かぜをひいたり、体調を崩したりしている人も多いようです。「ただいま!」の後や「いただきます」の前には、せっけんを使って丁寧な手洗いを心がけましょう。さらに栄養バランスのとれた食事での体の抵抗力をつけ、寒さに負けない強い体をつくって冬に備えましょう。



お米を炊いた「ご飯」は和食の要です。ご飯には次のような良さがあります。

腹持ちがよい

小麦粉をこねて作るパンやめんとは違い、粒状のご飯はゆっくりと消化されるため腹持ちが良く、長時間のエネルギー源として最適です。



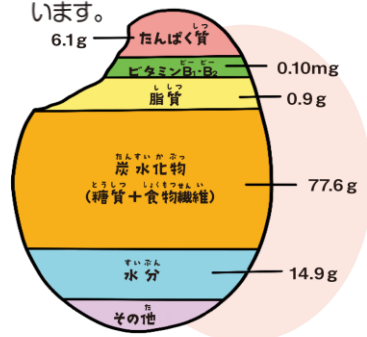
多彩なおかずと合う

ご飯は味が淡泊なので、どんなおかずとも相性がよく、和食だけでなく洋食や中国料理などのさまざまな食材のおかずともおいしく食べられます。



栄養素も豊富

お米には、エネルギー源となる炭水化物だけでなく、たんぱく質やビタミン類など、さまざまな栄養素が含まれています。



※八訂 食品成分表 水稻精白米うるち米の栄養価
出典：食育フォーラム

新米の季節です

11月は、お米が新しい年として扱われる区切りの月です。給食でも新米に切り替わります。

給食のお米は、飯豊産のはえぬきという品種のお米です。新米になると、いつも以上に甘みのあるふっくらとしたごはんを味わうことができます。

11/8はいい歯の日



生え替わりの時期に注意したいこと

食べるときは口をしっかりと閉じて！



●口の中では、ほおやくちびるが支えとなって食べ物を押さえます。口の筋肉を大きく動かして、歯並びもきれいになります。

生え替わった前歯でしっかりとかみとろう！



●前歯で食べやすくかみ切ることが、しっかりとかむための基本。口の筋肉の発達やあごを育て、きれいな歯並びに育てます。

生え替わった奥歯はとくにいてねいにみがく！



●背が低く溝も細いため、みがき残しが出やすい歯です。大人による仕上げみがきやチェックでしっかり守りましょう。

月	火	水	木	金
2 ごはん カリカリ鶏ごぼう 中華サラダ ジンジャースープ	3 文化の日	4 ごはん チキン南蛮 塩キャベツ 春雨とチンゲン菜のスープ	5 ごはん 肉豆腐 ゆかり和え もやしのみそ汁 庄内柿	6 ごはん 鮭のつけ焼き ヤーコンのきんぴら 親子汁
9 ごはん 豚肉の生姜炒め マカロニサラダ キャベツのみそ汁	10 ごはん かつおのチリソース 磯部和え かきたま汁	11 米粉パン ビーフコロッケ しそドレッシングサラダ 秋野菜のシチュー	12 ごはん マーボー大根 野菜おかか和え 鶏ごぼうスープ	13 ごはん 目玉焼きカレー フルーツヨーグルト 型抜きチーズ (いちご)
16 ごはん 白身魚フライ 大豆のツナサラダ 粒コーンスープ	17 ごはん ハンバーグ トマトソース ミモザソテー 白菜のスープ	18 ごはん 揚げかぼちゃの甘酢あん キャベツの和え物 なめこのみそ汁	19 ごはん 鶏肉のコーンマヨ焼き ひじきの煮物 みそワントン スープ	20 ごはん キムチチャーハン 大豆と剣えびの揚げ煮 青菜のスープ みかん
23 勤労感謝の日	24 わかめごはん えびしゅうまい カミカミサラダ おでん	25 ごはん じゃがいもの旨煮 生姜和え 豆腐とえのきのみそ汁	26 ごはん オムレツ きのこソース チーズサラダ 豚汁 りんご	27 つや姫ごはん いかの揚げ煮 冷やし汁 わらびのみそ汁
30 ごはん 鶏肉のレモン漬 三色ごま和え さつまいものみそ汁	今月の行事食 13日 めざまみ産デー 16日 中3バイキング給食 26・30日 めざまみっこ給食 27日 つやひめ給食			
今月のめざまみ産デー 飯豊のながめやま牧場さんのヨーグルトを味わいます。 酸味が少なく、まろやかなのが特徴です。				11月 毎日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。

中学1年生が考えた めざまみっこ給食

26・30日は、飯豊中学校の1年生が家庭科の学習で考えてくれた献立です。小学校でのめざまみっこ給食の学習を活かし、中学校ではさらに詳しく栄養素について考えながら献立をたててくれました。献立については、当日の一口メモで紹介したいと思います。楽しみにしてくださいね。



2026年 11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		
2月	牛乳 ごはん カリカリ鶏ごぼう 中華サラダ ジンジャースープ	とりにく ハム なまあげ	ぎゅうにゅう	ごはん かたくりこ さとう はるさめ	あぶら ごま油 ごま	にんじん	ごぼう もやし きゅうり とうもろこし はくさい えのきたけ しょうが		643 kcal 28.4 g 19.7 g 2.3 g
4水	牛乳 ごはん チキン南蛮 塩キャベツ 春雨とチンゲン菜のスー	とりにく たまご 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 国産はるさめ	パセリ ちんげんさい	しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり えのきたけ ねぎ		647 kcal 27.1 g 20.9 g 2.4 g
5木	牛乳 ごはん 肉豆腐 ゆかりあえ もやしとしめじのみそ汁 庄内柿	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	あぶら ごま	にんじん こまつな	ごぼう もやし たまねぎ しょうが キャベツ きゅうり こんにゃく しめじ 柿		613 kcal 26.4 g 16.7 g 2.1 g
6金	牛乳 ごはん さけのつけやき ヤーコンのきんぴら 親子汁	さけ ぶたにく とりにく たまご	ぎゅうにゅう	ごはん さとう ヤーコン ふ	あぶら	にんじん さやいんげん さやえんどう	しいたけ こんにゃく たまねぎ		589 kcal 29.9 g 15.1 g 2.5 g
9月	牛乳 ごはん 豚肉の生姜炒め マカロニサラダ キャベツとえのきの味噌汁	ぶたにく ハム たまご あぶらあげ 無添加味噌	ぎゅうにゅう にぼしこ	ごはん マカロニ	あぶら	ピーマン にんじん	たまねぎ しょうが きゅうり キャベツ えのきたけ ねぎ		681 kcal 29.9 g 23.7 g 2.3 g
10火	牛乳 ごはん 鯉のチリソース 磯香あえ かき玉汁	かつお のり たまご とうふ	ぎゅうにゅう	ごはん かたくりこ じゃがいも さとう	あぶら	ほうれんそう にんじん こまつな	たまねぎ にんにく しょうが もやし キャベツ ほんしめじ		641 kcal 29.8 g 19.6 g 2.1 g
11水	牛乳 米粉パン ビーフロッケ しそドレッシング* 秋やさいのシチュー	ハム とりにく	ぎゅうにゅう	ごはん じゃがいも さつまいも こむぎこ	あぶら バター	にんじん かぼちゃ	キャベツ きゅうり たまねぎ ほんしめじ とうもろこし		758 kcal 30.4 g 28.5 g 3.2 g
12木	牛乳 ごはん 麻婆大根 やさしいおかかあえ とりごぼうスープ	ぶたにく 無添加味噌 ちくわ とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	ごはん かたくりこ	あぶら ごま油	にら ほうれんそう にんじん ちんげんさい	だいこん ねぎ 生姜 にんにく グリンピースもやし ごぼう キャベツ たまねぎ えのきたけ		567 kcal 24.3 g 15.3 g 2.0 g
13金	牛乳 ごはん 目玉焼きカレー フルーツヨーグルト 型抜きチーズ (いちご)	ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう ヨーグルト	ごはん じゃがいも カレールウ 型抜きチーズ	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 みかん バナナ		758 kcal 22.4 g 23.2 g 1.9 g
16月	牛乳 ごはん 白身魚75g 県産大豆のツナサラダ 粒コーンスープ	白身フライ ツナ だいたず とうふ	ぎゅうにゅう チーズ	ごはん	あぶら	こまつな	キャベツ きゅうり たまねぎ えのきたけ とうもろこし		604 kcal 24.6 g 20.3 g 2.1 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		
17火	牛乳 ごはん ハンバーグ ベーコン たまご キャベツのミモザソース はくさいとほたてのスープ	ハンバーグ ベーコン たまご	ぎゅうにゅう ほたて	ごはん さとう	あぶら	トマト ほうれんそう にんじん こまつな	たまねぎ マッシュルーム グリンピース キャベツ はくさい ねぎ		619 kcal 24.9 g 20.4 g 2.2 g
18水	牛乳 ごはん 揚げかぼちゃの甘酢あん ツナの和え物 なめこのみそ汁	とりにく ツナ 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	あぶら ごま	かぼちゃ にんじん こまつな	しいたけ たまねぎ グリンピース キャベツ もやし なめこ だいこん		636 kcal 24.3 g 19.8 g 2.0 g
19木	牛乳 ごはん 鶏肉のコーンマヨ焼き ひじきの煮物 みそワタンスープ	とりにく ひじき 揚げかぼちゃの甘酢あん ちくわ ぶたにく 無添加味噌	ぎゅうにゅう	ごはん さとう ワタタン	ごま油	にんじん さやいんげん にら	とうもろこし こんにゃく ごぼう たけのこ しいたけ もやし にんにく		634 kcal 27.8 g 21.7 g 2.5 g
20金	牛乳 キムチチャーハン 大豆と剣えびの揚げ煮 青菜のスープ みかん	ぶたにく たまご だいたず えび とうふ	ぎゅうにゅう	ごはん かたくりこ さとう	あぶら ごま油 ごま	にんじん ピーマン こまつな	白菜キムチ たまねぎ えのきたけ みかん		663 kcal 27.7 g 22.2 g 2.0 g
24火	牛乳 わかめごはん えびシュウマイ カミカミサラダ おでん	わかめ えび とりにく さつま揚げ こんぶ ちくわ たまご	ぎゅうにゅう こんぶ	ごはん さとう		にんじん	ごぼう だいこん		623 kcal 22.6 g 18.6 g 3.0 g
25水	牛乳 ごはん じゃが芋のうま煮 やさしいしょうがあえ 豆腐とえのきのみそ汁	ぶたにく ちくわ 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 じゃがいも さとう かたくりこ		にんじん こまつな 葉ねぎ	たまねぎ しいたけ グリンピース もやし キャベツ しょうが えのきたけ		604 kcal 24.2 g 18.6 g 2.3 g
26木	牛乳 ごはん オムレツのきのこソース チーズサラダ 豚汁 りんご	オムレツ ぶたにく 無添加味噌	ぎゅうにゅう チーズ	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	にんじん	ほんしめじ マッシュルーム たまねぎ キャベツ きゅうり だいこん ごぼう ねぎ にんにく りんご こんにゃく		607 kcal 21.2 g 17.8 g 2.3 g
27金	牛乳 ごはん いかの揚げ煮 冷や汁 わらびの味噌汁	いか 高野豆腐 うちまめ とうふ あぶらあげ 無添加味噌	ぎゅうにゅう ほたて にぼしこ	ごはん かたくりこ さとう	あぶら	ほうれんそう にんじん	しょうが キャベツ しいたけ わらび えのきたけ		590 kcal 27.9 g 16.3 g 2.3 g
30月	牛乳 ごはん 鶏肉のレモンづけ 三色ごま和え さつま芋のみそ汁	とりにく とうふ 無添加味噌	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	ほうれんそう にんじん	レモン こんにゃく キャベツ ごぼう だいこん ねぎ		632 kcal 27.4 g 18.1 g 2.0 g

※太字は、飯豊町産の食材を使用する予定です。

