

食育だより いただきます 4月号

令和5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ひます。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ひます。どうぞよろしくお願ひいたします。

人を良くすると書いて「食」 ~学校給食の目標~

「人を良くすると書いて『食』といわれまひす。「食」という漢字のそもそもの成り立ちとは違ひますが、食べ物や食べ方の大切さをよく表したものだと思ひます。心身の健やかな成長を願ひ、学校教育の一環として行われる学校給食には、食を通した人間形成や生きる力を育むため、次のような目標が定められていまひす。

学校給食の目標



適切な栄養と味覚で健やかな体を育む。



食べることの大切さや喜びを知る。



給食を手本にして、食べ方を学ぶ。



毎日の食事について、自分でも考え、判断して食べられるようになる。



いつも感謝の気持ちをもって食事をいただくことができる。



ほかの人を思いやり、学校生活を豊かにする。



食を通して地域の伝統や歴史を学び、食文化を未来に伝えていく。

今年も給食が始まります!

~お知らせとおねがい~

給食費について

一食 小学校 276円
 中学校 308円



指定口座から引き落としになります。この他に、飯豊町では町から補助金をいただひて、給食を提供する予定でひす。

献立表の活用

今日の給食にかな?

毎月、この食育だより「いただきます」を発行しまひす。今年度も食育の観点から、季節の行事食や飯豊産の旬の食材を取り入れた献立を提供していきまひす。

食に関する話題も発信していきまひすので、ぜひお子さんと一緒に見ていただき、ご家庭でも話題にしてください。



月	火	水	木	金
今月の行事食 14日 入学・進級お祝ひこんだて 17日 めざまみ産デー 21日 中学校めざまみっこ				
給食はじまるよ! 4月				
毎日 が 1本つきまひす。				
10 ごはん 肉そぼろ丼 磯香和え 厚揚げとえのきのみそ汁 飯豊のいちご	11 ごはん 赤魚の揚げ煮 塩キャベツ 豆腐とにらの和風スープ	12 ごはん ハムチーズカツ キャロットサラダ ほうれん草と玉子のスープ	13 ごはん 五目野菜肉団子 マカロニサラダ 根菜のごま汁	14 ごはん 華やかごはん 鶏肉の塩から揚げ 菜の花和え すまし汁 お祝ひいちごゼリー
17 ごはん あじフリッター めざまみ産切干大根と豚肉の煮物 わらびのみそ汁	18 ごはん 厚焼き玉子 こんにやくチャブチェ 青菜のスープ	19 ごはん いいでみらいパン かぼちゃコロケ しそドレッシング サラダ コーンシチュー	20 ごはん ほっけ昆布しょうゆ干し チーズおかか和え 貝だくさんみそ汁 甘夏柑	21 ごはん 豚玉キャベツの旨だれ炒め わかめとじゃこの和え物 コロコロ野菜スープ 飯豊中2年 志田 佳月さん作
24 ごはん 鶏肉のレモン漬け ぜんまいの煮物 豆腐のみそ汁	25 ごはん ポークカレー 春キャベツのサラダ 元気ヨーグルト	26 ごはん さばみそ煮 三色ごま和え 親子汁	27 ごはん ハンバーグ ケチャップソース 県産大豆のツナサラダ 春雨とチンゲン菜のスープ バナナ	28 ごはん たけのこの煮物 切り干し大根サラダ 新玉ねぎのみそ汁

※ 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ひす。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、予算を考慮して作成しまひす。

- ※ **楽しい給食**・・・児童生徒が学習して作った献立や、季節に合わせた行事食など
 - ※ **おいしい給食**・・・成長期に必要な栄養の摂取(適塩も含めて) 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
- できるだけ手作りを
 でき上がり時間の調整

楽しく・おいしく・安全な給食が提供できるように、たっぷりの愛情を込めて、調理場スタッフ全員でがんばっていきまひすと思ひます。学校でも衛生的に食事ができるように、白衣やはしの準備をよろしくお願ひしまひす。





[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
10月	牛乳 ごはん 肉そぼろ丼 磯香あえ 厚揚げとえのきの味噌汁 いちご	たまご ぶたにく のり なまあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ にぼし	ごはん さとう	あぶら	ほうれんそう にんじん	しょうが もやし キャベツ えのきたけ ねぎ いちご	いちご 2個ずつ	631 kcal 29.3 g 22.9 g 2.4 g
11月	牛乳 ごはん 赤魚の揚げ煮 塩キャベツ 豆腐とにらのわふうスープ	あかうお とうふ	ぎゅうにゅう	ごはん でんぶん さとう ごま	あぶら ごま油 ごま	にら にんじん	しょうが キャベツ きゅうり えのきたけ ほんしめじ		573 kcal 25.6 g 17.5 g 2.1 g
12月	牛乳 ごはん ハムチーズカツ キャロットサラダ ほうれん草と玉子の スープ	ベストサンド フライ ツナ たまご とうふ	ぎゅうにゅう	ごはん でんぶん	あぶら	にんじん ほうれんそう	キャベツ レモン ほんしめじ ねぎ	ポトルソース つきます	707 kcal 25.6 g 27.6 g 2.5 g
13月	牛乳 ごはん 五目野菜肉団子 ハム マカロニサラダ 根菜のごま汁	五目野菜 肉団子 ハム たまご あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう にぼし	ごはん マカロニ じゃがいも	ごま	にんじん	たまねぎ こんにやく きゅうり コーン 大根 ごぼう ねぎ	肉団子 2個ずつ	622 kcal 22.0 g 17.2 g 2.2 g
14日	牛乳 やさいのはなやかごはん 鶏肉の塩から揚げ 菜の花和え すましじる お祝いデザート	とりにく とうふ なると	ぎゅうにゅう	ごはん さとう 米粉 でんぶん デザート	ごま油 ごま あぶら	アスパラ菜 にんじん みつば	にんにく もやし コーン しいたけ		681 kcal 29.2 g 24.1 g 2.9 g
入学・進級 おめでとう献立									
17月	牛乳 ごはん あじフリッター めざみ産切干大根と 豚肉の煮物 わらびの味噌汁	あじフリッター 豚肉 どうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう にぼし	ごはん さとう	あぶら	にんじん さやいんげん	切り干し大根 こんにやく しいたけ わらび えのきたけ	あじフリッター 小 2尾 中 3尾	658 kcal 25.7 g 25.2 g 1.9 g
めざみ産デー									
18日	牛乳 ごはん あつやきたまご こんにやくチャブチ 青菜のスープ	厚焼き玉子 ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	ごはん さとう	あぶら ごま油 ごま	ピーマン にんじん ほうれんそう	にんにく しらたき たけのこ たまねぎ コーン		595 kcal 24.8 g 18.8 g 2.2 g
19日	牛乳 コッペパン かぼちゃココロケ しそドレッシング サラダ コーンシチュー	ハム とりにく	ぎゅうにゅう	パン コロコ じゃがいも こむぎこ	あぶら バター 生クリーム	にんじん	キャベツ もやし きゅうり たまねぎ コーン	ポトルソース つきます	715 kcal 25.0 g 27.6 g 3.0 g
20日	牛乳 ごはん ほっけ昆布 しょうゆ干し チーズおかか和え 真だくさんみそ汁 あまなつ	ほっけ昆布 しょうゆ干し とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう にぼし	ごはん こんにやく	ごま	こまつな にんじん	もやし ごぼう ほんしめじ ねぎ あまなつ		565 kcal 27.5 g 15.2 g 1.8 g
21日	牛乳 ごはん 豚たまキャベツの 旨だれ炒め わかめとじゃこの和え物 コロコロ野菜スープ	ぶたにく たまご かいそう ベーコン	ぎゅうにゅう じゃこ	ごはん さとう じゃがいも	あぶら ごま油 ごま	フロッコリー にんじん	たまねぎ キャベツ にんにく きゅうり もやし		594 kcal 26.7 g 20.1 g 2.3 g

めざみ産給食(中学校)

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
24日	牛乳 ごはん 鶏肉のレモンづけ ぜんまいの煮物 豆腐とえのきのみそ汁	とりにく あぶらあげ さつま揚げ とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ わかめ	ごはん でんぶん さとう	あぶら	にんじん 葉ねぎ	レモン ぜんまい ほんしめじ えのきたけ こんにやく		624 kcal 28.7 g 20.0 g 2.0 g
25日	牛乳 ごはん ポークカレー キャベツのサラダ 元氣ヨーグルト	ぶたにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	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 キャベツ コーン きゅうり	ヨーグルト 学配	694 kcal 23.5 g 21.3 g 1.7 g
26日	牛乳 ごはん さばみそに 三色ごま和え 親子汁	さば とりにく たまご	ぎゅうにゅう	ごはん さとう ごま	あぶら	ほうれんそう にんじん さやえんどう	キャベツ しいたけ たまねぎ		629 kcal 28.3 g 22.2 g 2.2 g
27日	牛乳 ごはん ハンバーグキャブソース 鶏産大豆のツナサラダ 春雨とチンゲン菜のスープ バナナ	ハンバーグ ツナ だいた なると	ぎゅうにゅう チーズ	ごはん さとう	あぶら はるさめ	ちんげんさい	キャベツ きゅうり たまねぎ えのきたけ ねぎ 生姜 バナナ		698 kcal 27.1 g 21.5 g 2.2 g
28日	牛乳 ごはん たけのこと豚肉の煮物 切干大根のサラダ 新玉ねぎの味噌汁	ぶたにく なまあげ ハム みそ	ぎゅうにゅう わかめ にぼし	ごはん さとう 庄肉麩	あぶら ごま	にんじん さやいんげん	たけのこ しいたけ 切干大根 こんにやく もやし きゅうり たまねぎ		551 kcal 23.1 g 15.1 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 ～ 意外に人気! のりマヨサラダ ～

材料(4人分)

- ・切干大根 18g
- ・きゅうり 1/2本
- ・キャベツ 葉2枚
- ・人参 1/4本
- ・ツナ 30g
- ・しょうゆ 小さじ1
- ・すりごま 小さじ2
- ・マヨネーズ 大さじ2
- ・のり お好み

【作り方】

- ① 切干大根は、さつと茹で、食べやすい長さに切り、冷ましておく。
- ② きゅうりは輪切り、キャベツは千切り、人参は細切りにしておく。
- ③ ツナは油をきっておく。のりは手で食べやすい大きさにちぎっておく。
- ④ 野菜とツナ、調味料を混ぜ合わせ、最後にのりを加えて混ぜたらできあがり。

☆ 給食では、野菜はすべて茹でて使っています。大量調理のため、家庭用にアレンジしています。

元気に学校生活を送るために・・・

しっかり食べよう! **朝ごはん**

元氣のもとあ朝ごはんから。特に4月は慣れない環境に、心も体も疲れがたまる時期です。給食の時間までに、エネルギー切れにならないよう、**主食+温かい飲み物**を組み合わせた朝ごはんを食べてから、学校へ送り出してください。