

食育だより いただきます 令和7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

ご入学・ご進級おめでとうございます

新しい学校、新しい学年。子どもたちは期待と不安を胸に抱いていることでしょう。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ていくために、本年度も「栄養バランスよく、安全安心でおいしい給食」を届けていきたいと思ひます。また学校では毎日の給食の時間を中心に、授業などとも連携した食育を進めていきます。ご理解とご協力をよろしくお願いいたしします。

給食のきまりを身に付けよう!

給食の準備は食べ物を扱うという自覚をもち、衛生面に気をつけて行うことが大切です。食べた後の片付け方についてもあらためて確認してみましょう。

給食当番の身支度

つめ



伸びたつめと指のすきまにはごみがたまりやすくなります。

手洗い



トイレをすませ、せっけんでしっかり洗ひましょう。

ぼうし



髪をぼうしから出ひしません。長い髪の方は後ろでまとめます。

ハンカチ



清潔なものを。当番用にもう1枚用意しておくのもいいですね。

白衣



衛生的に扱ひます。ゆかの上ではたたみません。



鼻までしっかりおひいます。



出典：食育フォーラム

給食の後片付け

「ごちそうさま」や「ありがとう」の気持ちが伝わるように返そうね!



食べ残したものはルールにそつて戻す



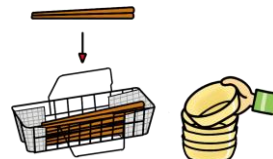
平気で捨ててしまうのではなく、食べ物に敬意を払ひながら丁寧に戻ししょう。

食器に食べ残しはついていないかな?



食器に食べ残しがついていたり、おぼんにストローなどのごみがはさまったりすると、給食の洗浄作業に支障が出る場合があります。

向きをそろえてやさしく返す



はしやスプーンは向きをそろえて。食器は音を立てないようになやさしく重ねしょう。

月	火	水	木	金
4月	8 ごはん タコライス もずくスープ バナナ	9 ごはん いいでみらいパン かぼちゃコロック 春キャベツのサラダ クリームシチュー	10 ごはん 鶏肉のハニー マスタード焼き 大豆のツナサラダ きのこスープ	11 ごはん いかのレモン漬け 菜の花和え じゃがいものみそ汁
14 ごはん さばのみぞ煮 県産切干大根と豚肉の煮物 豆腐とにらの和風スープ	15 ごはん 鶏肉の塩から揚げ ゆかり和え すまし汁 お祝いいちごゼリー	16 ごはん 肉じゃが カミカミサラダ 小松菜と生揚げのみそ汁	17 ごはん ハンバーグ ケチャップソース しそドレッシングサラダ コーン入り玉子スープ	18 ごはん マーボー丼 キャベツとほたてのスープ 河内晩柑
21 ごはん えびしゅうまい こんにゃくチャプチェ なめこのみそ汁	22 ごはん スパイシーチキン ポテトサラダ 中華スープ	23 ごはん 鰯の揚げ煮 磯香和え 親子汁	24 ごはん ポークカレー ひじきと枝豆のサラダ 甘夏柑	25 ごはん たけのこと豚肉の煮物 五色和え わらびのみそ汁
28 ごはん オムレツ デミグラスソース キャベツとコーンのソテー 青菜のスープ	29 昭和の日	30 スパゲティ ミートソース ジュリエンスープ バナナ	今月の行事食 15日 入学・進級お祝ひこんだて 25日 めざま産デー	

※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。

今年度もよろしくお願いします! 飯豊町の給食

今年度も調理業務は、株式会社ニッコトラストに委託しています。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、栄養価や予算を考へて作成しています。

楽しい給食 ・ おいしい給食 ・ 安全な給食

この3つを目標にした楽しい・おいしい・安全な給食を子どもたちに届けられるよう、たっぴりの愛情をこめて、調理場職員全員でがんばっていきたくと思ひます。学校でも衛生的に食事ができるように、給食着の洗濯やはしの準備をよろしくおひいます。また、ご家庭でも給食について話題にしていいただき、一緒に食育に取り組んでいきましよう。



2025年 4月度

〔 献立材料予定表 〕

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		
8 火	牛乳 ごはん タコライス もずくスープ バナナ 1/2本	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう チーズ もずく	ごはん	あぶら	にんじん トマト 葉ねぎ	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし えのきたけ バナナ		646 kcal 25.5 g 20.6 g 2.1 g
9 水	牛乳 いいでみらいコッペパン かぼちゃコロッケ 春キャベツのサラダ クリームシチュー	とりにく	ぎゅうにゅう	パン コロッケ じゃがいも こむぎこ	あぶら 無塩バター 生クリーム	にんじん	キャベツ たまねぎ きゅうり とうもろこし ほんしめじ		713 kcal 26.0 g 29.7 g 2.7 g
10 木	牛乳 ごはん 鶏肉のハニーマスタード焼き 県産大豆のツナサラダ きのこスープ	とりにく 無添加味噌 ツナ だいず ベーコン たまご	ぎゅうにゅう チーズ	ごはん はちみつ	あぶら		キャベツ きゅうり たまねぎ ほんしめじ しいたけ えのきたけ にんにく		643 kcal 30.3 g 25.6 g 2.4 g
11 金	牛乳 ごはん いかのレモンづけ 菜の花和え じゃが芋のみそ汁	いか 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 じゃがいも	あぶら	くきたち にんじん	レモン汁 もやし とうもろこし えのきたけ ねぎ		574 kcal 25.4 g 14.3 g 2.5 g
14 月	牛乳 ごはん さばみに 県産切干大根と豚肉の煮物 とうふとにらのわふうスープ	さば ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	ごはん さとう ふ	あぶら	にんじん さやいんげん にら	切干大根 こんにやく しいたけ えのきたけ ほんしめじ		639 kcal 27.8 g 22.8 g 2.5 g
15 火	牛乳 ごはん 鶏肉の塩から揚げ ゆかりあえ すましじる お祝いいちごゼリー	とりにく とうふ なると	ぎゅうにゅう	ごはん さとう 米粉ゼリー かたくりこ	ごま油 ごま あぶら	にんじん 葉ねぎ	にんにく キャベツ きゅうり しいたけ えのきたけ		623 kcal 27.9 g 20.2 g 2.0 g
16 水	牛乳 ごはん 肉じゃが カミカミサラダ 小松菜と生揚げのみそ汁	ぶたにく とりにく なまあげ 無添加味噌	ぎゅうにゅう こんぶ にぼしこ	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ ごぼう ねぎ		639 kcal 24.2 g 20.9 g 2.4 g
17 木	牛乳 ごはん ハンバーグかつパフソース しそドレッシングサラダ コーン入り玉子スープ	ハンバーグ ハム たまご とうふ	ぎゅうにゅう	ごはん さとう かたくりこ		にんじん ちんげんさい	キャベツ きゅうり とうもろこし ほんしめじ		620 kcal 27.0 g 21.0 g 2.3 g
18 金	牛乳 ごはん マーボー丼 キャベツと帆立のスープ 河内晩柑	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 かたくりこ じゃがいも	あぶら ごま油	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ しいたけ ねぎ キャベツ 河内晩柑		575 kcal 22.6 g 17.1 g 2.2 g
21 月	牛乳 ごはん えびシューマイ こんにやくチャプチェ なめこのみそ汁	えびしゅうまい 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 ごま油 ごま	ピーマン にんじん	にんにく こんにやく たけのこ なめこ だいこん ねぎ	しゅうまい 小 2個 中 3個	602 kcal 26.4 g 17.9 g 2.3 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		
22 火	牛乳 ごはん スパイシーチキン ポテトサラダ 中華スープ	とりにく ハム なると	ぎゅうにゅう	ごはん じゃがいも	あぶら	にんじん ちんげんさい	たまねぎ きゅうり もやし たけのこ しいたけ ねぎ		619 kcal 25.8 g 21.9 g 2.2 g
23 水	牛乳 ごはん 鯖の揚げ煮 磯香あえ 親子汁	さわらの のり とりにく たまご	ぎゅうにゅう	ごはん かたくりこ さとう ふ	あぶら ごま	ほうれんそう にんじん さやえんどう	しょうが もやし キャベツ しいたけ たまねぎ		646 kcal 30.1 g 21.5 g 2.2 g
24 木	牛乳 ごはん ポークカレー ひじきと枝豆のサラダ あまなつ	ぶたにく	ぎゅうにゅう ひじき	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 甘夏 きゅうり えだまめ キャベツ		677 kcal 22.5 g 21.7 g 1.9 g
25 金	牛乳 ごはん たけのこと豚肉の煮物 五色和え わらびの味噌汁	ぶたにく ちくわ なまあげ 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 さとう	ごま 	にんじん さやいんげん こまつな	たけのこ こんにやく しいたけ キャベツ もやし わらび えのきたけ		560 kcal 26.8 g 16.1 g 2.5 g
28 月	牛乳 ごはん オムレツデミタラソースかけ キャベツととよんのザー 青菜のスープ	オムレツ ベーコン とうふ	ぎゅうにゅう	ごはん さとう	あぶら	ほうれんそう にんじん ちんげんさい	たまねぎ ほんしめじ キャベツ とうもろこし		600 kcal 21.5 g 21.8 g 2.2 g
30 水	牛乳 スパゲティミートソース ジュリエヌスープ バナナ 1/2本	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう パルメザンチー ズ	パゲティ こむぎこ	あぶら	にんじん トマト パセリ	にんにく たまねぎ マッシュルーム キャベツ バナナ		570 kcal 24.3 g 17.3 g 1.8 g

* 太文字は、飯豊産の食材が届く予定です。

レシピ紹介

～ 鶏肉のハニーマスタード焼き ～

材料（4人分）

- ・鶏もも肉 60g × 4切れ
- ・塩 ひとつまみ
- ・粒マスタード 小さじ1
- ・はちみつ 大さじ1/2
- ・みそ 大さじ1/2
- ・オリーブオイル 小さじ1

【 作り方 】

- ① 鶏もも肉に調味料を混ぜ込む。
時間があれば、20～30分おいて味をしみ込ませる。
- ② オープンを220℃で余熱しておく。
- ③ 熱したオープンで15分ほど焼いたら出来上がり。
焦げやすいので、途中で様子を見てください。

※ ご家庭のオープンによって
焼き時間を調整ください。◇ フライパンでもおいしく作れます！
油をしいて、じっくり焼くようにしてください。