

食育だより いただきます

令和7年度
5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

今年度がスタートして1カ月がたとうとしています。1年生も学校給食の準備や後片付けをがんばっているようです。

まもなくゴールデンウィーク。休みの日が続くと食生活も乱れがちです。成長期の子どもたちにとって、1日のスタート「朝ごはん」はとても大切です。「主食」「主菜」「副菜」など、内容にも気を付けて、しっかり食べるようにしましょう。



朝ごはんをしっかりと食べましょう



朝ごはんは英語で「ブレックファスト（Breakfast）」といいます。これはもともと「断食（fast）」を「破る（break）」ということからできた言葉だそうです。前の晩に夕食を食べた後、ふとんに入って寝ている間も私たちの体はエネルギーを使っています。

朝、起きたとき体はじつはエネルギーが足りない状態なのです。もし朝ごはんを食べずに登校すれば、お昼の給食まで長い時間の「断食状態」が続いてしまうのです。また朝ごはんには、こうしたエネルギーの補給だけでなく、体に朝が来たことを知らせ、規則正しい健康的な生活リズムをつくるうえでとても大切な食事です。しっかり朝ごはんを食べる習慣を身に付けましょう。

運動と栄養

小学校では運動会の練習、中学校では大会に向けて部活動が本格的になる時期です。活発に運動するとエネルギーの消費量が増え、いろいろな栄養素が必要になります。たくさん食べること（量）と、バランスよく食べること（内容）の2つを大切にしましょう。毎日の食事では、以下の6つをそろえると、運動に必要なエネルギーや体に大切な栄養素を偏りなくとりやすくなります。

副菜

野菜、きのこ、海そう、いも類などは、ビタミン、ミネラル（無機質）、食物せんいを多く含み、体の調子を整えます。なお、いも類は炭水化物も多く、エネルギー源にもなります。

牛乳

牛乳や乳製品にはカルシウムやたんぱく質が多く、体づくりの材料になります。さらに多種多様な栄養素も含み、食事全体の栄養バランスを整えるのにも役立ちます。

くだもの

ビタミンCや食物せんいを多く含み、体の調子を整えます。またビタミンCは疲労回復にも役立ちます。

主菜

肉、魚、卵、大豆・大豆製品などはたんぱく質を多く含み、体をつくる材料になります。また豚肉や大豆に多いビタミンB₁は炭水化物を効率よくエネルギーに変えます。

主食

ご飯、パン、めんなどの主食は炭水化物を多く含み、体を動かすためのエネルギー源として最も重要なものです。朝食には腹持ちのよいご飯がとくにオススメです。

汁物

体を温め、水分を補給します。具たくさんすると、さまざまな栄養素を効率よく補うことができます。

出典：食育フォーラム

月	火	水	木	金
今月の行事食 2日 子どもの日こんだて 8日 めざまみ産デー				
5	6	7	8	9
こどもの日	振替休業日	カツオカツ しそドレッシング サラダ みそワタンスープ	ごはん ハンバーグ ブラウンソース アスパラサラダ ほたてのスープ	ごはん いわしフライ 三色ごま和え わかたけ汁
12	13	14	15	16
ごはん ししゃもフリッター 飯豊産切干大根と 豚肉の煮物 わらびのみそ汁	ごはん 豚肉の生姜炒め マカロニサラダ 豆腐とえのきの みそ汁	食パン 鶏肉のバジル焼き カルボナーラポテト ほうれん草と たまごのスープ いちごジャム	ごはん さば昆布しょうゆ干し おかひじきの おひたし 豚汁 河内晩柑	ごはん 酢豚 塩キャベツ 青菜のスープ
19	20	21	22	23
ごはん ハムチーズフライ キャベツの ミモザソテー 粒コーンスープ	ごはん チキンカレー 海藻サラダ バナナ	ごはん マーボー豆腐 さざ波漬け 小松菜と春雨の スープ	ごはん 赤魚の揚げ煮 チーズおかか和え 新じゃがと 絹さやのみそ汁	ごはん チキンのフレーク焼き キャロットサラダ ミネストローネ
26	27	28	29	30
ごはん カリカリ鶏ごぼう もやし中華サラダ キャベツと えのきのみそ汁	ごはん 豚肉とアスパラの 炒め物 ツナの和え物 豆腐スープ	ごはん ガパオライス ビーフンの スープ 県産ヨーグルト	ごはん いかのレモン漬け ひじきの煮物 小松菜のみそ汁	ごはん 焼きぎょうざ 野菜たっぷり肉炒め にら玉汁

※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。

飯豊のめぐみをいただきます

飯豊町の給食では、月に1回「めざまみ産デー」として、飯豊産のおいしい食材を紹介していきます。自分たちが住んでいる飯豊町では、どんなおいしい食材が手に入るか知っていますか？ぜひ、毎月の献立表をチェックしてみてくださいね。5月はアスパラガスです。新鮮な飯豊のめぐみをたっぷり味わいましょう！

ぼくが
めじるし！



2025年 5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		
1 木	牛乳 ごはん 焼き肉丼 みそかき玉汁 河内晩柑	ぶたにく たまご とうふ 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 ピーマン こまつな	キャベツ たまねぎ ほうしめじ にんにく しょうが えのきたけ 河内晩柑		618 kcal 28.2 g 21.3 g 2.0 g
2 金	牛乳 ごはん 根菜入りいわしフライ 三色ごま和え わかたけ汁	根菜入りいわし フライ かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	ごはん さとう	あぶら ごま	ほうれんそう にんじん さやえんどう	キャベツ たけのこ しいたけ		570 kcal 22.4 g 17.4 g 2.1 g
こどもの日こんだて									
7 水	牛乳 ごはん カツオカツ しそドレッシング*ササ みそワタンスープ	カツオカツ ぶたにく 無添加味噌	ぎゅうにゅう	ごはん ワタンス さとう	あぶら ごま油	にんじん にら	キャベツ きゅうり たけのこ しいたけ もやし にんにく		592 kcal 21.0 g 17.9 g 2.4 g
8 木	牛乳 ごはん ハンバーグ* ハンソーズかけ アスパラサラダ キャベツと帆立のスープ	ハンバーグ ツナ	ぎゅうにゅう ほたて	ごはん さとう じゃがいも	あぶら	アスパラガス にんじん	たまねぎ マッシュルーム きゅうり とうもろこし キャベツ ねぎ		596 kcal 23.4 g 18.8 g 1.8 g
めざまし産デ-									
9 金	牛乳 ごはん ほうれん草厚焼き玉子 ちくぜんに もやしとふのみそしる	ほうれん草入 り厚焼き玉子 とりにく 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 いも さとう ふ	あぶら	にんじん さやえんどう	ごぼう こんにゃく たけのこ しいたけ もやし ねぎ		581 kcal 25.3 g 15.8 g 2.1 g
12 月	牛乳 ごはん ししゃもフリッター 飯豊産切干大根と豚肉の煮 わらびの味噌汁	ししゃも 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	にんじん さやいんげん	切干大根 こんにゃく しいたけ わらび えのきたけ	ししゃも 小 2尾 中 3尾	650 kcal 24.8 g 25.0 g 2.5 g
13 火	牛乳 ごはん 豚肉の生姜炒め マカロニサラダ 豆腐とえのきのみそ汁	ぶたにく ハム 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 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 えのきたけ ねぎ		678 kcal 31.2 g 24.7 g 2.3 g
14 水	牛乳 食パン 鶏肉のバジル焼き カルボナーラポテト ほうれん草と玉子のスープ 国産いちごジャム	とりにく ベーコン とうふ たまご	ぎゅうにゅう 牛乳 チーズ	パン じゃがいも いちごジャム	あぶら 無塩バター 生クリーム	ほうれんそう にんじん	にんにく ほうしめじ ねぎ		658 kcal 30.1 g 28.9 g 3.0 g
15 木	牛乳 ごはん さばこんぶしょうゆほし おかじきのおひたし 豚汁 河内晩柑	さば 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		おかひじき にんじん	もやし こんにゃく だいこん ごぼう ねぎ にんにく 河内晩柑		616 kcal 24.2 g 21.2 g 1.8 g
16 金	牛乳 ごはん 酢豚 塩キャベツ 青菜のスープ	ぶたにく 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 ちんげんさい	しょうが たけのこ たまねぎ しいたけ キャベツ きゅうり とうもろこし		572 kcal 23.2 g 15.9 g 2.1 g
19 月	牛乳 ごはん ハムチーズサンドフライ ベーコン キャベツのミモザソテー たまご とうふ	ベストサンド フライ ベーコン キャベツのミモザソテー たまご とうふ	ぎゅうにゅう	ごはん	あぶら	ほうれんそう にんじん こまつな	キャベツ えのきたけ とうもろこし		690 kcal 25.3 g 26.4 g 2.8 g
20 火	牛乳 ごはん チキンカレー 海藻サラダ バナナ	とりにく いかいそう ツナ	ぎゅうにゅう	ごはん じゃがいも	あぶら	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが りんご もやし / パナナ きゅうり とうもろこし		702 kcal 24.0 g 20.7 g 1.9 g
21 水	牛乳 ごはん 麻婆豆腐 調理場のさざ波漬け 小松菜と春雨のスープ	とうふ ぶたにく 無添加味噌 ベーコン	ぎゅうにゅう	ごはん かたくりこ はるさめ	あぶら ごま油	にら にんじん こまつな	たけのこ しいたけ ねぎ えのき しょうが にんにく キャベツ きゅうり		581 kcal 24.6 g 18.8 g 2.1 g
22 木	牛乳 ごはん 赤魚の揚げ煮 チーズおおか和え 新じゃがと枝豆のみそ汁	あかうお とうふ 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 じゃがいも	あぶら ごま	こまつな にんじん さやえんどう	しょうが もやし たまねぎ		621 kcal 27.8 g 19.5 g 2.4 g
23 金	牛乳 ごはん チキンのフレークやき キャロットサラダ ミネストローネ	とりにく ツナ ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	ごはん パン粉 コーンフレーク マカロニ じゃがいも	あぶら	にんじん トマト	キャベツ レモン たまねぎ にんにく セロリ		645 kcal 25.1 g 23.2 g 2.2 g
26 月	牛乳 ごはん カリカリ鶏ごぼう もやしの中華サラダ キャベツとえのきの味噌汁	とりにく 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 かたくりこ さとう	あぶら ごま ごま油	ほうれんそう にんじん	ごぼう もやし きゅうり キャベツ えのきたけ		630 kcal 26.3 g 19.8 g 2.2 g
27 火	牛乳 ごはん 豚肉とアスパラの炒め物 ツナの和え物 豆腐スープ	ぶたにく ツナ ベーコン とうふ	ぎゅうにゅう	ごはん はるさめ	ごま油 ごま	アスパラガス にんじん ほうれんそう	たまねぎ しょうが キャベツ もやし ねぎ		556 kcal 24.3 g 17.0 g 2.1 g
28 水	牛乳 ガバオライス ビーフンのスープ 県産ヨーグルト	ぶたにく とりにく 目玉焼き	ぎゅうにゅう 県産ヨーグルト	ごはん さとう ビーフン	ごま油	ピーマン パプリカ にんじん ちんげんさい	たまねぎ にんにく しょうが もやし ねぎ	ヨーグルト 学配	615 kcal 27.5 g 16.7 g 1.9 g
29 木	牛乳 ごはん いかにのレモンづけ ひじきの煮物 こまつなのみそ汁	いか ひじき いかにのレモンづけ ひじきの煮物 こまつなのみそ汁	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 こまつな	レモン汁 ごぼう ぶなしめじ ねぎ		577 kcal 27.0 g 15.5 g 2.8 g
30 金	牛乳 ごはん 焼きぎょうざ やさいたつぷり肉炒め にら玉汁	ぎょうざ ぶたにく 無添加味噌 たまご とうふ	ぎゅうにゅう	ごはん さとう	ごま油 あぶら	にんじん ピーマン にら	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ	ぎょうざ 小 2個 中 3個	657 kcal 29.1 g 23.6 g 2.1 g

* 太文字は、飯豊産の食材が届く予定です。