

食育だより いただきます 令和7年度 6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

まもなく梅雨入りの季節です。これからの時期は、気温と湿度が高くなる日が増えてきます。天候不順で人の体力が落ちてくる一方で、食中毒の原因になる細菌にとっては活発に動く条件がそろってきます。食中毒予防を意識しながら、換気や手洗いなど衛生対策をしっかり継続していきましょう。

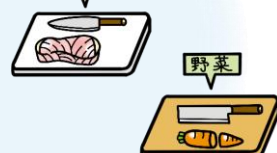
食中毒予防3原則と学校給食

①つけない

料理をするときや食べる前にはせっけんでよく手を洗う。



まな板、包丁は肉用と野菜用に使い分ける。



給食では衛生管理上、肉や魚を調理場で切ることはありません。あらかじめ分量で切っていただいたものを納品してもらいます。

②ふやさない

料理を室温のまま長時間放置しない。



保存するときは小分けにして素早く温度を下げる。

調理器具、食器、ふきんなどはきれいに洗い、素早く乾燥させる。

35℃前後の生温かい温度は、細菌が増えやすい危険な温度です。



③やっつける

生で食べるもの以外は十分に加熱してから食べる。

給食では、サラダに使う野菜もふくめ、原則すべての食材を加熱しています。

そして、中心温度計を使って、内部までしっかり熱が通ったことを確認・記録しています。



肉の生焼けには十分に注意しましょう。

6月は食育月間です

出典：食育フォーラム

未来を担う子どもたちの健やかな成長を支えるため、学校では食育に取り組んでいます。ただ、食育は学校や子どもだけのものではありません。ご家庭や地域において、赤ちゃんから高齢の方まですべての世代で取り組んでほしいものです。特別なことと考えず、まずは身近なことから意識して取り組んでみましょう。

こんなことも「食育」です

●家族で「食育だより」を読む



●食事のあいさつをしっかりとる



●食品の栄養成分表示を確認する



●親子で料理をする



月	火	水	木	金
2 ごはん 鶏肉のきじ焼き じゃこの和え物 みそワントン スープ	3 ごはん チーズかおる ボークケチャップ ツナマカロニサラダ もずくスープ	4 ごはん いかの竜田揚げ きんぴらごぼう もやしと 厚揚げのみそ汁	5 ごはん 鯉のごまみそ和え 五色和え すまし汁	6 ごはん ビーンズカレー フルーツポンチ 型抜きチーズ
9 ごはん わかめごはん 厚焼き玉子 おろしかけ ほうれん草のソテー キャベツのみそ汁	10 ごはん 三色丼 のりごま和え わらびのスープ 小川さんの みそきゅうり	11 パン ロングウィナー コーンサラダ アスパラ入り シチュー	12 ごはん いわしのかば焼き 梅かつお和え 豚汁	13 ごはん ハンバーグ トマトソース シャキシャキ ポテトサラダ ほたてのスープ
16 ごはん 鶏肉の ユーリンチーソース 塩キャベツ きのこスープ	17 焼きそば 豆腐スープ げんきヨーグルト	18 ごはん 鯖サラサ焼き 五目豆 なめこのみそ汁	19 ごはん コーンコロケ こんにゃく チャプチェ 青菜のスープ さくらんぼ	20 ごはん 炒り鶏 春雨和え 小松菜のみそ汁
23 ごはん 鶏肉のレモン漬け 昆布サラダ チンゲン菜の スープ	24 ごはん 五目野菜肉団子 高野豆腐のそぼろ煮 もやしと麩の みそ汁	25 ごはん 中華丼ぶり 豆腐とにらの 和風スープ バナナ	26 ごはん 鶏肉の カラフル炒め 野菜の生姜和え かきたま汁	27 ごはん じゃがいものうま煮 磯香和え 厚揚げとしめじの みそ汁
30 ごはん あじフライ オーロラソース 県産大豆のツナサラダ コーン入り たまごスープ	今月の行事食 4日～10日 歯と口の衛生週間 19日 めざまみ産デー 今月のめざまみ産デー アグリメントなかさんより『さくらんぼ』をいただきます。佐藤錦という品種です。お楽しみに！			
6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。



「よくカメ、KAME、かめ」献立



今月はよく噛んで食べることを意識した献立「カミカミメニュー」が多く登場します。

かむことは、消化をよくするだけでなく集中力アップや歯並びがよくなるなどいいことがいっぱい！

かたいものだけでなく、野菜をいつもより大きめに切るだけでもかむ回数は自然と増えますよ。

献立表の『よくカメ』マークを目印に、この機会によくかむことを意識してみたいと思います。

2025年 6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		
月	牛乳 ごはん 鶏肉のきじ焼き じゃこの和え物 みそワタンスープ	とりにく ぶたにく 無添加味噌	ぎゅうにゅう わかめ ちりめんじゃこ	ごはん さとう ワタン	ごま ごま油	こまつな にんじん にら	しょうが キャベツ たけのこ しいたけ もやし にんにく		616 kcal 27.6 g 19.7 g 2.3 g
3火	牛乳 ごはん チズがかるおがーがチャップ ツナマカロニサラダ もずくスープ	ぶたにく ツナ とうふ	ぎゅうにゅう チーズ もずく	ごはん さとう かたくりこ マカロニ	あぶら	にんじん 葉ねぎ	たまねぎ キャベツ きゅうり えのきたけ		649 kcal 28.3 g 21.2 g 2.0 g
4水	牛乳 ごはん いかの竜田揚げ 金平ごぼう もやしと厚揚げのみそ汁	いか きつまつ揚げ 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	にんじん さやいんげん	しょうが こんにやく ごぼう もやし えのきたけ		590 kcal 26.6 g 17.3 g 2.4 g
5木	牛乳 ごはん 鰹のごま味噌和え 五色和え すまし汁	かつお だいず 無添加味噌 五色和え とうふ 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	にんじん こまつな ほうれんそう	しょうが とうもろこし キャベツ もやし しいたけ ねぎ		629 kcal 33.0 g 18.4 g 2.3 g
6金	牛乳 ごはん ビーフズカレー フルーツポンチ 型抜きチーズ（グリーン）	だいず ぶたにく	ぎゅうにゅう 型抜きチーズ	ごはん じゃがいも カレールウ ゼリー	あぶら	トマト	たまねぎ にんにく しょうが りんご もも パイナップル バナナ ラフランス		779 kcal 27.1 g 26.9 g 2.0 g
9月	牛乳 わかめごはん 厚焼き卵のおろしかけ ほうれん草のソテー キャベツとえのきの味噌汁	わかめ たまご ベーコン 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	葉ねぎ にんじん ほうれん草	だいこん キャベツ えのきたけ		661 kcal 26.2 g 21.2 g 2.6 g
10火	牛乳 ごはん 三色丼 小松菜のりごま和え わらびのスープ 小川さんのみそきゅうり	ぶたにく たまご のり とうふ 無添加味噌	ぎゅうにゅう	ごはん さとう	あぶら ごま ごま油	こまつな にんじん 	しょうが グリーンピース キャベツ もやし たまねぎ ほんしめじ きゅうり		598 kcal 27.4 g 21.3 g 2.3 g
11水	牛乳 コッペパン ロングウィンナー コーンサラダ アスパラ入りシチュー	ウィンナー とりにく	ぎゅうにゅう	パン じゃがいも こむぎこ	あぶら 無塩バター 生クリーム	アスパラガス にんじん	とうもろこし キャベツ きゅうり たまねぎ ほんしめじ		703 kcal 28.0 g 31.6 g 3.2 g
12木	牛乳 ごはん いわしのかば焼き 梅かつお和え 豚汁	さんま ちくわ ぶたにく 無添加味噌	ぎゅうにゅう	ごはん さとう じゃがいも	あぶら ごま	にんじん	しょうが こんにやく キャベツ きゅうり だいこん ごぼう ねぎ にんにく		671 kcal 25.6 g 24.4 g 2.3 g
13金	牛乳 ごはん ハンバーグ ハンバーグトマトソース ジャキジャキポテトサラダ キャベツと帆立のスープ	ハンバーグ とうふ	ぎゅうにゅう ほたて	ごはん さとう じゃがいも	あぶら	トマト にんじん	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース きゅうり とうもろこし キャベツ ねぎ		611 kcal 24.3 g 19.0 g 1.9 g
16月	牛乳 ごはん 鶏肉のユースリーソース 塩キャベツ きのこスープ	とりにく ベーコン たまご	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		ねぎ えのき しょうが にんにく 椎茸 キャベツ きゅうり しめじ エリンギ たまねぎ しいたけ		604 kcal 26.5 g 20.8 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		
17火	牛乳 焼きそば 豆腐スープ げんきヨーグルト	ぶたにく ベーコン とうふ	ぎゅうにゅう あおのり ヨーグルト	中華めん	あぶら	にんじん ピーマン こまつな	キャベツ もやし たまねぎ ねぎ しょうが	ヨーグルト 【学配】	546 kcal 26.0 g 18.9 g 2.6 g
18水	牛乳 ごはん 鯖サラサ焼き ごもくまめ なめこのみそ汁	さば だいず ちくわ こんぶ 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	ごぼう こんにやく しいたけ なめこ だいこん		647 kcal 28.1 g 24.0 g 2.3 g
19木	牛乳 ごはん コーンコロケ こんにやくチャブチェ 青菜のスープ さくらんぼ	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう 	ごはん コーンコロケ さとう	あぶら ごま油 ごま	ピーマン にんじん ちんげんさい	にんにく こんにやく たけのこ たまねぎ さくらんぼ	さくらんぼ 2個ずつ 	703 kcal 23.7 g 22.8 g 2.1 g
20金	牛乳 ごはん 炒り鶏 春雨和え こまつなのみそ汁	とりにく ちくわ たまご 春雨 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 はるさめ ごま	にんじん さやいんげん こまつな	ごぼう こんにやく たけのこ もやし きゅうり ねぎ		580 kcal 27.7 g 14.5 g 2.4 g
23月	牛乳 ごはん 鶏肉のレモンづけ 昆布サラダ 春雨とチンゲン菜のスープ	とりにく ハム なると	ぎゅうにゅう こんぶ	ごはん かたくりこ さとう	あぶら ごま油 はるさめ	ちんげんさい	レモン キャベツ きゅうり えのきたけ ねぎ しょうが		592 kcal 25.5 g 17.7 g 2.2 g
24火	牛乳 ごはん 五目野菜肉団子 こうどうふのそぼろに もやしとふのみそしる	肉団子 とりにく 高野豆腐 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 ふ	あぶら	にんじん 葉ねぎ	しょうが しいたけ もやし ねぎ	肉団子 2個ずつ	631 kcal 27.9 g 19.4 g 2.4 g
25水	牛乳 ごはん 中華どんぶり とうふとにらのわふうスープ バナナ	ぶたにく いか たまご とうふ	ぎゅうにゅう	ごはん かたくりこ ふ	あぶら ごま油	にんじん さやえんどう にら	しょうが たまねぎ はくさい たけのこ えのき しめじ バナナ		642 kcal 27.3 g 19.2 g 2.2 g
26木	牛乳 ごはん 鶏肉のカラフル炒め 野菜の生薬醤油和え かき玉汁	とりにく ちくわ たまご とうふ	ぎゅうにゅう	ごはん かたくりこ さとう	あぶら	パプリカ にんじん こまつな	しょうが たけのこ しいたけ ねぎ もやし キャベツ えのきたけ		597 kcal 31.1 g 16.2 g 2.1 g
27金	牛乳 ごはん じゃが芋のうま煮 磯香あえ 厚揚げとしめじの味噌汁	ぶたにく のり なまあげ 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 さやいんげん こまつな	たまねぎ しいたけ もやし キャベツ ほんしめじ ねぎ		575 kcal 22.4 g 17.0 g 2.3 g
30月	牛乳 ごはん あじフライ オーロラソース 県産大豆のツナサラダ コーン入り玉子スープ	あじフライ たまご とうふ	ぎゅうにゅう チーズ	ごはん さとう かたくりこ	あぶら	にんじん こまつな	キャベツ きゅうり たまねぎ とうもろこし えのきたけ		658 kcal 29.3 g 24.0 g 2.0 g



6/4～10日は、歯と口の健康週間です。
給食でも「かむこと」を意識して食事しましょう！

* 太文字は、飯豊産の食材が届く予定です。