

食育だより いただきます 令和7年度 7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

だんだんと暑い日が増え、本格的な夏の始まりが近づいています。暑さで体がだるい、食欲がないといったときこそ栄養バランスを考えた食事を時間を決めてしっかり食べることが大切です。

暑さに負けない食事をしよう

夏に心がけたい食事のとり方

① 1日3食、しっかり食べよう!



暑くて食欲がわかないこともあるでしょう。でも食事は1日のエネルギーのもとです。食事の回数が減ると栄養が不足しがちになり、夏ばてしやすくなってしまいます。とくに朝食は毎日しっかり食べるよう心がけましょう。

② 冷たいものの食べ過ぎや飲み過ぎに注意しよう!



冷たいものをとり過ぎると、胃や腸のはたらきを悪くしてしまうことがあります。またジュースには糖類が多く含まれるものが多く、飲み過ぎると余計にのどが潤いたり、食欲をなくしたりすることもあります。普段の水分補給は水か麦茶で少量をこまめに行うようにしましょう。

③ 旬の夏野菜をたくさん食べよう!

水分には体の熱を下げる役割もあるんだよ!



みずみずしい夏野菜が旬を迎えています。太陽の光をたっぷり浴びて育つ夏の野菜には、体の抵抗力を高める「ビタミンA」や、暑さのストレスに体が負けないようにする「ビタミンC」を豊富に含むものが多く、水分もたっぷりです。

出典：食育フォーラム

給食のひ・み・つ

今日は普段見ることのできない調理場から、みんながいつも食べている給食がどのように作られているか、ちょっとお見せしたいと思います。

この機械は何をするものかわかりますか?

こたえは、フライヤーという揚げ物をするための機械です。人気メニューの鶏肉のレモン漬けを作っているところです。給食では、一度に630個ほどの鶏肉を揚げています。たっぷりの油で、しっかり火が通っているか温度を確認しながら揚げていきます。



月	火	水	木	金	
7月	1 ごはん 鶏肉の甘酒焼き 県産切干大根と 豚肉の煮物 わらびのみそ汁 さくらんぼ	2 ごはん チンジャオロース バンバンジー わかめスープ	3 ごはん しゅうまい 肉じゃが キャベツと打ち豆の みそ汁	4 ごはん ゆかりごはん しろみぎかな 白身魚フライ 夏野菜サラダ 青菜のスープ	
	7 ごはん 星ハンバーグ ケチャップソース チーズ入りおひたし 七タ汁 七タゼリー	8 ごはん いかのレモン漬け 三色ごま和え じゃがいものみそ汁	9 パン チリコンカン しそドレッシング サラダ たまごスープ	10 ごはん 麦ごはん マーボー丼 小松菜と春雨の スープ 庄内メロン	11 ごはん タンドリーチキン キャベツの ミモザソテー 粒コーンスープ
	14 ごはん たらの西京焼き ひじきの煮物 親子汁	15 ごはん 飯豊の牛丼 きゅうりの華風漬け 豆腐のみそ汁 ミニトマト	16 ごはん パリパリ春巻き 豚肉とズッキーニの 炒め物 キャベツとほたての スープ	17 ごはん オムレツ デミグラスソースかけ キャロットサラダ モロヘイヤのスープ	18 ごはん 赤魚の揚げ煮 梅かつお和え なすのみそ汁 すいか
	21	22 ごはん 鶏肉のから揚げ 塩キャベツ みそけんちん汁	23 ごはん 豚キムチ炒め 春雨和え 豆腐スープ	24 ごはん 夏野菜カレー フルーツポンチ ビーンズカル	25 ごはん スパゲティナポリタン ミートボールの スープ ゆでとうもろこし
	海の日				

今年、山形県にさくらんぼなどの苗木が植えられてから、150周年目の記念すべき節目の年「やまがたフルーツ150周年」です。そこで県より、小学生対象で「やまがた紅王」を無償で提供いただきます。とっても大きなさくらんぼです。楽しみにしててくださいね。

今月の行事食

- 1日 やまがた紅王提供日(小学校)
- 7日 たなばた献立
- 15日 プレミアムめざみ産デー

※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。

地産地消 15日 プレミアムめざみ産デー

今月の“めざみ産デー”は、いつもより豪華バージョンです。15日の給食は、ほとんどの食材が飯豊町でとれたものを使用して作ります。ごはん・飯豊産米沢牛・小川さんのきゅうり・ミニトマト・やすらぎの豆腐…と飯豊のめぐみがたくさんつまっています! 飯豊町の農業は、露地栽培といって自然の気候を利用した農業が多いため、夏場はいつもより多くの野菜が給食に届きます。



[献立食材予定表]



※ 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
		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 火	牛乳 ごはん 鶏肉の飯豊米あまさけ焼き 県産切干大根と豚肉の煮物 わらびの味噌汁 さくらんぼ	とりにく 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	しょうが こんにやく 切干大根 しいたけ わらび えのきたけ さくらんぼ	さくらんぼ 1個ずつ	672 kcal 30.6 g 24.5 g 2.3 g
やまがた紅王提供日 									
2 水	牛乳 ごはん チンジャオロースー パンバンジー わかめスープ	ぶたにく とりにく とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	ごはん さとう かたくりこ	あぶら ごま油	ピーマン 赤ピーマン にんじん	たけのこ たまねぎ しょうが もやし きゅうり ねぎ ぶなしめじ		598 kcal 28.8 g 20.6 g 2.3 g
3 木	牛乳 ごはん シューマイ 肉じゃが キャベツと打ち豆のみそ汁	しゅうまい ぶたにく うちまめ 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	あぶら	にんじん さやいんげん	たまねぎ しらたき キャベツ ねぎ	しゅうまい 小 2個 中 3個	604 kcal 25.3 g 16.4 g 2.2 g
4 金	牛乳 ゆかりごはん しろみざかなフライ 夏野菜サラダ 青菜のスープ	白身フライ ベーコン	ぎゅうにゅう にぼしこ	ごはん	あぶら	トマト こまつな にんじん	きゅうり とうもろこし たまねぎ えのきたけ		579 kcal 20.5 g 17.0 g 2.2 g
7 月	牛乳 ごはん 星ハンバーグかつぱうソース チーズいりおひたし セタ汁 たなばたゼリー	ハンバーグ なると	ぎゅうにゅう チーズ	ごはん さとう ピーマン ゼリー	あぶら	こまつな にんじん ほうれんそう	もやし しいたけ		660 kcal 24.9 g 17.8 g 2.1 g
8 火	牛乳 ごはん いかのレモンづけ 三色ごま和え 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 ごま	ほうれんそう にんじん	レモン キャベツ えのきたけ ねぎ		587 kcal 25.6 g 15.6 g 2.2 g
9 水	牛乳 コッペパン チリコンカン しそドレッシングが 玉子スープ	だいたく ぶたにく ハム とうふ たまご	ぎゅうにゅう	パン	あぶら	ピーマン トマト にんじん こまつな	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり しいたけ		621 kcal 31.9 g 25.0 g 3.4 g
10 木	牛乳 妻ごはん マーボー丼 小松菜と春雨のスープ 庄内メロン	ぶたにく 無添加味噌 とうふ ベーコン	ぎゅうにゅう	ごはん おおむぎ さとう かたくりこ はるさめ	あぶら ごま油	にんじん こまつな	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ しいたけ ねぎ メロン えのきたけ		613 kcal 22.6 g 17.9 g 2.2 g
11 金	牛乳 ごはん タンドライーチキン キャベツのミモザソテー 粒コンソースープ	とりにく ベーコン たまご	ぎゅうにゅう ヨーグルト	ごはん	あぶら	ほうれんそう にんじん ちんげんさい	キャベツ たまねぎ とうもろこし		608 kcal 26.9 g 21.4 g 2.4 g
14 月	牛乳 ごはん たらの西京焼き ひじきの煮物 とりにく たまご	たら ひじき あぶらあげ さつま揚げ とりにく たまご	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 さやえんどう	こんにやく ごぼう しいたけ たまねぎ		530 kcal 28.7 g 12.7 g 2.2 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		
15 火	牛乳 ごはん 飯豊の牛丼 きゅうりの華風漬け 豆腐とえのきのみそ汁 ミニトマト	ぎゅうにく 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	ごま油	にんじん 葉ねぎ ミニトマト	しょうが グリーンピース きゅうり えのきたけ	ミニトマト 2個ずつ	622 kcal 26.6 g 22.7 g 2.5 g
フレミアムめざみ産テ 									
16 水	牛乳 ごはん バリバリはるまき 豚肉とズッキーニの炒め物 キャベツと春雨のスープ	はるまき ぶたにく	ぎゅうにゅう ほたて	ごはん	あぶら	さやいんげん にんじん こまつな	しょうが スッキーニ たまねぎ キャベツ ねぎ		722 kcal 24.1 g 31.5 g 2.2 g
17 木	牛乳 ごはん オムレツ ミナソウスかけ キャロットサラダ モロヘイヤのスープ	オムレツ ツナ とうふ ベーコン	ぎゅうにゅう	ごはん さとう	あぶら	にんじん モロヘイヤ	たまねぎ ほんしめじ キャベツ レモン えのきたけ		585 kcal 21.7 g 19.9 g 2.1 g
18 金	牛乳 ごはん 赤魚の揚げ煮 梅かつお和え なすのみそ汁 すいか	あかうお ちくわ 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 ごま		しょうが キャベツ きゅうり なす ねぎ すいか		645 kcal 25.4 g 16.3 g 2.2 g
22 火	牛乳 ごはん 鶏肉のから揚げ 塩キャベツ 味噌けんちん汁	とりにく とうふ 無添加味噌	ぎゅうにゅう にぼしこ	ごはん かたくりこ じゃがいも	あぶら ごま油 ごま	にんじん	しょうが こんにやく にんにく キャベツ きゅうり 大根 ごぼう ねぎ		602 kcal 27.4 g 18.5 g 2.1 g
23 水	牛乳 ごはん 豚キムチ炒め 春雨和え 豆腐スープ	ぶたにく たまご ハム とうふ とりにく	ぎゅうにゅう	ごはん	あぶら ごま油 ごま はるさめ	にんじん	しょうが にんにく ねぎ 椎茸 白菜キムチ キャベツ もやし きゅうり とうもろこし		665 kcal 30.3 g 25.0 g 2.1 g
24 木	牛乳 ごはん 夏野菜カレー フルーツポンチ ビーンズカル	ぶたにく だいたく	ぎゅうにゅう	ごはん ゼリー	あぶら	にんじん かぼちゃ	たまねぎ なす スッキーニ にんにく しょうが りんご 桃 みかん バナナ		696 kcal 23.3 g 21.2 g 1.5 g
25 金	牛乳 スパゲティナポリタン ミートボールのスープ とうもろこし	ベーコン 鶏肉団子	ぎゅうにゅう	ごはん パゲティ	あぶら	ピーマン こまつな にんじん	マッシュルーム たまねぎ にんにく しいたけ ねぎ とうもろこし		561 kcal 22.8 g 20.4 g 2.1 g

* 太文字は、飯豊産の食材が届く予定です。

レシピ紹介

6月の献立より ~ ポークケチャップ ~

材料（4人分）

- ・豚肉 200g
- ・玉ねぎ 大1/2
- ・サラダ油 小さじ1
- ・ケチャップ 大さじ1
- ・中濃ソース 大さじ1/2
- ・白ワイン 小さじ1
- ・砂糖 小さじ1/2
- ・塩こしょう 少々
- ・チーズ お好みで

- ①玉ねぎは、くし切りにする。スライスチーズは、溶けやすいように手でちぎっておく。
- ②フライパンに油を熱し、豚肉を炒める。豚肉に火が通ったら、玉ねぎを加えて炒める。
- ③チーズ以外の調味料を加えて煮込む。
- ④チーズを加え、余熱で溶けたらできあがり