

食育だより いただきます 令和8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えます。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えます。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』」といわれます。「食」という漢字のそもそもの成り立ちとは違いますが、食べ物や食べ方の大切さをよく表したものだと思えます。心身の健やかな成長を願い、学校教育の一環として行われる学校給食には、食を通じ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。

出典：食育フォーラム

今年も給食が始まります!

毎月、この食育だより

今日の給食なにかな?

「いただきます」を発行します。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す。

食に関する話題も発信していきますので、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。



めざまみ産デー

飯豊町の給食では、月に1回「めざまみ産デー」として、飯豊産の美味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、毎月の献立表や当日の一口メモをチェックしてくださいね。今年度も新鮮な飯豊のめぐみをたっぷり味わいましょう。

月	火	水	木	金
今月の行事食 17日 入学・進級 お祝いこんだて 24日 めざまみ産デー		8 ごはん ハンバーグ ブラウンソースがけ ミモザソテー 青菜のスープ	9 ごはん さばのみそ煮 じゃこの和え物 親子汁	10 ごはん 豚肉の生姜炒め マカロニサラダ もやしのみそ汁
13 ごはん 厚焼き玉子 切干大根と 豚肉の煮物 みそワタンスープ	14 ごはん 赤魚の揚げ煮 三色ごま和え じゃがいものみそ汁	15 パン ロングウィンナー コールスローサラダ クリームシチュー	16 ごはん マーボー丼 春雨のスープ 河内晩柑	17 ごはん 鶏肉の塩から揚げ 五色和え すまし汁 お祝いデザート
20 ごはん ハムチーズカツ キャロットサラダ コーン入り 玉子スープ	21 ごはん ポークカレー 海藻サラダ バナナ 玉子スープ	22 ごはん いかのレモン漬け 春雨和え 小松菜のみそ汁	23 ごはん チキンの ハニーマスタード焼き 枝豆とコーンのサラダ ミネストローネ	24 ごはん 筑前煮 チーズおかか和え わらびのみそ汁
27 やきそば 豆腐スープ フルーツヨーグルト	28 ごはん たけのこと豚肉の煮物 磯香和え 豆腐とえのきの みそ汁	29 昭和三十九年 昭和三十九年	30 ごはん カリカリ鶏ごぼう 塩キャベツ もずくスープ	4月 毎日 が 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。

今年度もよろしくお願ひします! 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、栄養価や予算を考慮して作成しています。

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、たっぷりの愛情をこめて、調理場職員全員でがんばっていきたく思います。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願ひします。また、ご家庭でも給食について話題にさせていただき、一緒に食育に取り組んでいきましょう。



2026年 4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	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					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・種類類	緑黄色野菜	淡色野菜・きのこ・果物					肉・魚・豆・卵	牛乳・海藻・小魚	穀類・いも・砂糖	油・種類類	緑黄色野菜	淡色野菜・きのこ・果物		
8水	牛乳 ごはん ハンバーグがうすかけ キャベツのミモザソテー 青菜のスープ	ハンバーグ ベーコン たまご 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 こまつな	たまねぎ マツシュルーム キャベツ えのきたけ		625 kcal 26.3 g 21.6 g 2.0 g	21火	牛乳 ごはん ポークカレー 海藻サラダ バナナ	ぶたにく かいそう	ぎゅうにゅう	ごはん じゃがいも スペシャルカ 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 きゅうり とうもろこし もやし バナナ		716 kcal 22.1 g 20.6 g 1.7 g
9木	牛乳 ごはん さばみそに じゃこの和え物 親子汁	さば とりにく たまご	ぎゅうにゅう ちりめんじゃ こ	ごはん ふ	ごま	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		621 kcal 28.7 g 21.4 g 2.3 g	22水	牛乳 ごはん いかのレモンづけ 春雨和え 小松菜と生揚げのみそ汁	いか たまご なまあげ 無添加味噌	ぎゅうにゅう にほしこ	ごはん かたくりこ さとう	あぶら はるさめ ごま油 ごま	にんじん こまつな	レモン汁 もやし きゅうり ねぎ		619 kcal 26.6 g 19.1 g 2.4 g
10金	牛乳 ごはん 豚肉の生姜炒め マカロニサラダ もやしとしめじのみそ汁	ぶたにく ハム あぶらあげ 無添加味噌	ぎゅうにゅう にほしこ	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 とうもろこし もやし ねぎ ほんしめじ		661 kcal 29.2 g 23.1 g 2.2 g	23木	牛乳 ごはん チキンの「ニーマスクド」やき 枝豆とコーンのサラダ ミネストローネ	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	ごはん はちみつ マカロニ じゃがいも	あぶら	にんじん トマト	とうもろこし えだまめ キャベツ たまねぎ にんにく セロリ		634 kcal 26.3 g 21.3 g 1.8 g
13月	牛乳 ごはん あつやきたまご 肉入りワンタン みそワタンスープ	あつやきたまご ハム ぶたにく 肉入りワンタン 無添加味噌	ぎゅうにゅう	ごはん さとう	あぶら ごま油	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 たけのこ もやし にんにく		600 kcal 22.0 g 19.1 g 2.4 g	24金	牛乳 ごはん ちくぜんに チーズおかか和え わらびの味噌汁	とりにく とろろ あぶらあげ 無添加味噌	ぎゅうにゅう チーズ にほしこ	ごはん さといも さとう	あぶら ごま	にんじん さやえんどう こまつな	ごぼう たけのこ しいたけ もやし わらび えのきたけ こんにやく		553 kcal 24.9 g 15.0 g 2.3 g
14火	牛乳 ごはん 赤魚の揚げ煮 三色ごま和え じゃが芋のみそ汁	あかうお あぶらあげ 無添加味噌	ぎゅうにゅう にほしこ	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	しょうが キャベツ えのきたけ ねぎ		606 kcal 25.1 g 17.5 g 2.0 g	27月	牛乳 焼きそば 豆腐スープ フルーツヨーグルト	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	蒸し中華めん	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 バナナ しょうが 桃 りんご みかん		545 kcal 23.8 g 18.2 g 2.4 g
15水	牛乳 コッペパン ホットドッグ コールスローサラダ クリームシチュー	ウィンナー とりにく	ぎゅうにゅう	パン さとう じゃがいも こむぎこ	無塩バター 生クリーム	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		725 kcal 28.8 g 33.1 g 3.2 g	28火	牛乳 ごはん たけのこと豚肉の煮物 磯香あえ 豆腐とえのきのみそ汁	ぶたにく なまあげ のり とうふ あぶらあげ 無添加味噌	ぎゅうにゅう にほしこ	ごはん さとう	あぶら	にんじん さやいんげん くきたち 葉ねぎ	たけのこ しいたけ もやし キャベツ えのきたけ		543 kcal 24.9 g 15.9 g 2.1 g
16木	牛乳 ごはん マーボー丼 小松菜と春雨のスープ 河内晩柑	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 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 晩柑 えのきたけ		584 kcal 22.1 g 17.6 g 2.1 g	30木	牛乳 ごはん カリカリ鶏ごぼう 塩キャベツ もずくスープ	とりにく とうふ	ぎゅうにゅう もずく	ごはん かたくりこ さとう	あぶら ごま油 ごま	にんじん 葉ねぎ	ごぼう キャベツ きゅうり えのきたけ		598 kcal 27.2 g 17.6 g 2.1 g
17金	牛乳 ごはん 鶏肉の塩から揚げ 五色和え すましじる お祝いデザート	とりにく たまご とうふ なると	ぎゅうにゅう わかめ	ごはん さとう かたくりこ デザート	ごま油 ごま あぶら	ほうれんそう にんじん	にんにく キャベツ もやし しいたけ ねぎ		680 kcal 29.2 g 24.3 g 2.2 g	<p>かっこよく楽しく さいよう 学校給食の栄養 1日の食事摂取基準などに 対する学校給食の割合</p> <p>学校給食は、栄養バランスのとれた食事を 提供することで、子どもたちの健康を守りま す。 ご家庭でも、献立表と一緒に見ていただいて、 話題にしていだければと思います。</p>									
20月	牛乳 ごはん ハムチーズカツ キャロットサラダ コーン入り五子スープ	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 かたくりこ	あぶら	にんじん ちんげんさい	キャベツ レモン とうもろこし ほんしめじ		723 kcal 26.4 g 27.9 g 2.4 g	<p>* 太文字は、飯豊産の食材が届く予定です。</p> <p>エネルギー 33% 食塩 33%未満 カルシウム 50% 鉄 40% ビタミンA 40% ビタミンB 40% ビタミンE 40% ビタミンC 33% 食物繊維 40%以上</p> <p>たんぱく質と脂質については「エネルギー比」として、たんぱく質は学校給食による摂取エネルギー全体の13~27%、脂質は20~30%を基準値としています。</p>									
<p>入学・進級 おめでとう献立</p>																			