食育だより　いただきます



令和8年度
12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

いよいよ１２月、今年も残すところあとわずかとなりました。朝夕と冷え込むようになり、気温の変化に体がついていけず、体調を崩したり、かぜをひいたりしてしまう人が増える時期です。かぜの予防には、外出時や食事前の手洗い・うがいが大切です。そして毎日、好ききらいなくしっかりと食事をとり、体の中から健康に過ごせるようにしましょう。



体の抵抗力を高めよう！



抵抗力を高める栄養素



おもに体をつくるもとになる栄養素で、体の免疫機能を働かせるためにも欠かせません。寒さで消耗した体力を回復し、体も温めます。

多く含む食品

肉、魚、卵、大豆・大豆製品など

おもにエネルギーのもとになり、少ない量で効率よく体を温めます。また体の細胞をつくる材料の1つです。ただし、とり過ぎには注意しましょう。



多く含む食品

油、バター、マヨネーズ、ドレッシング、ナッツ類



おもに体の調子を整える栄養素で、皮ふや粘膜のはたらきを高めて体の抵抗力をアップします。野菜や果物のカロテンは体の中でこのビタミンAに変わります。

多く含む食品

緑黄色野菜（にんじん、かぼちゃ、ブロッコリー、ほうれん草など）、果物の柿やみかんにも多いです。

おもに体の調子を整えるはたらきをします。皮ふや血管、骨などの体の細胞の健康を保ち、寒さなど体のストレスや病気への抵抗力を高めます。



多く含む食品

野菜（キャベツ、ブロッコリー、ピーマンなど）や果物（柿、みかん、いちご、キウイなど）

月	火	水	木	金
12月 毎日　が 1本つきます。	1 ごはん 中華丼ぶり 豆腐とにらの 和風スープ りんご	2 ごはん ほっけ昆布しょうゆ干し 五目豆 キャベツの みそ汁	3 ごはん 肉じゃが ごまネーズサラダ かきたま汁	4 ごはん 鶏肉の カラフル炒め 塩キャベツ 豆腐のみそ汁 お米のババロア
7 ごはん 豚キムチ炒め 磯部和え 小松菜と生揚げの みそ汁	8 ごはん いかの竜田揚げ 切り干し大根煮 道産子汁 オレンジ	9 食パン チーズオムレツ 海藻サラダ ミネストローネ いちごジャム	10 ごはん タンドリーチキン シャキシャキ ポテトサラダ 青菜のスープ	11 ごはん ぶり大根 小松菜の和え物 里芋と麩のみそ汁
14 ごはん さばのみそ煮 チーズおかか和え けんちん汁	15 ごはん パリパリ春巻き こんにゃく チャプチェ コーン入り たまごスープ	16 ごはん ポークカレー 大根とじゃこの サラダ りんご	17 ごはん 鶏肉の塩から揚げ スパゲティサラダ わらびのみそ汁 ©ししごん	18 ごはん 麻婆豆腐 春雨和え 白菜とほたての スープ
21 ごはん コーンフライ キャロットサラダ ミートボールの トマトスープ	22 ゆかりとごまのごはん 鶏肉のきじ焼き 冬至かぼちゃ 豚汁	23 ごはん もみの木バーグ ブラウンソース 星チーズサラダ ベジタブルチャウダー ケーキセレクト		

今月の行事食

１７日　めざみ産デー
２２日　冬至献立
２３日　ケーキセレクト

※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。









バイキング給食を行いました！

１１月16日（月）に、飯豊中３年生を対象にバイキング給食を実施しました。普段と違った雰囲気での会食や、たくさんの料理に生徒たちは楽しい時間になったようでした。みんなで一緒に会話を楽しみながらの食事は、やっぱりいいなぁと実感したところです。これまでの給食の時間の、すてきな思い出のひとつになってくれれば嬉しいと思いま準備から後片付けまで、ご協力いただいた生徒・先生方ありがとうございました。

2026年 12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 1群 肉・魚・豆・卵	赤の仲間 血や肉になる 2群 牛乳・海草・小魚	黄の仲間 熱や力の元になる 5群 穀類・いも・砂糖	黄の仲間 熱や力の元になる 6群 油・種実類	緑の仲間 体の調子を整える 3群 緑黄色野菜	緑の仲間 体の調子を整える 4群 淡色野菜・きのこ・果物	その他	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量
1 火	牛乳 ごはん 中華どんぶり とうふとにらのわふうｽｰﾌﾟ りんご	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 えのきたけ ほんしめじ **りんご**		598 kcal 26.4 g 19.1 g 2.4 g
2 水	牛乳 ごはん ほっけ昆布しょうゆ干し 五目豆 キャベツとえのきの味噌汁	ほっけ だいず ちくわ こんぶ 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		にんじん	ごぼう こんにゃく しいたけ **キャベツ** えのきたけ **ねぎ**		553 kcal 27.2 g 12.9 g 2.1 g
3 木	牛乳 ごはん 肉じゃが ごまネーズサラダ かき玉汁	ぶたにく スクール糸かま たまご とうふ	ぎゅうにゅう	**ごはん** じゃがいも さとう かたくりこ	あぶら ごま	にんじん さやいんげん こまつな	**たまねぎ** **キャベツ** とうもろこし ほんしめじ		624 kcal 26.2 g 19.3 g 2.6 g
4 金	牛乳 ごはん 鶏肉のカラフル炒め 塩キャベツ 豆腐としめじの味噌汁 お米のパパロア	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** かたくりこ さとう パパロア	あぶら ごま油 ごま	パプリカ ピーマン	しょうが たけのこ しいたけ にんにく **ねぎ** しめじ **キャベツ** きゅうり		627 kcal 29.0 g 18.6 g 2.2 g
7 月	牛乳 ごはん 豚キムチ炒め チーズおかか和え 小松菜と生揚げのみそ汁	ぶたにく たまご なまあげ 無添加味噌	ぎゅうにゅう チーズ にぼしこ	**ごはん**	あぶら ごま油 ごま	ほうれんそう にんじん こまつな	しょうが にんにく **ねぎ** 白菜キムチ はくさい もやし		662 kcal 29.8 g 25.8 g 2.3 g
8 火	牛乳 ごはん いかの竜田揚げ 切干大根煮 道産子汁 オレンジ	いか ちくわ あぶらあげ ぶたにく とうふ 無添加味噌	ぎゅうにゅう	**ごはん** かたくりこ さとう じゃがいも	あぶら，バター	にんじん	生姜 切干大根 ほんしめじ にんにく 大根 **ねぎ** とうもろこし オレンジ		658 kcal 28.9 g 19.2 g 2.5 g
9 水	牛乳 食パン チーズオムレツ 海藻サラダ ミネストローネ 国産いちごジャム	ポパイチーズオムレツ かいそう ツナ ベーコン	ぎゅうにゅう	パン マカロニ じゃがいも いちごジャム	あぶら	にんじん トマト	もやし きゅうり とうもろこし **たまねぎ** **にんにく** **キャベツ** セロリ		617 kcal 25.1 g 22.5 g 2.9 g
10 木	牛乳 ごはん タンドリーチキン シャキシャキポテトサラダ 青菜のスープ	とりにく ハム とうふ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	ごはん じゃがいも	あぶら	にんじん ちんげんさい	きゅうり **たまねぎ** とうもろこし えのきたけ		606 kcal 26.6 g 20.2 g 2.2 g
11 金	牛乳 ごはん ぶり大根 小松菜の和え物 さといもとふのみそ汁	ぶり ツナ 無添加味噌	ぎゅうにゅう わかめ にぼしこ	**ごはん** かたくりこ さとう **さといも** ふ	あぶら ごま	こまつな にんじん	しょうが **だいこん** **キャベツ** もやし たまねぎ		647 kcal 26.6 g 22.1 g 2.6 g

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる 1群 肉・魚・豆・卵	赤の仲間 血や肉になる 2群 牛乳・海草・小魚	黄の仲間 熱や力の元になる 5群 穀類・いも・砂糖	黄の仲間 熱や力の元になる 6群 油・種実類	緑の仲間 体の調子を整える 3群 緑黄色野菜	緑の仲間 体の調子を整える 4群 淡色野菜・きのこ・果物	その他	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量
14 月	牛乳 ごはん さばみそに 磯香あえ けんちん汁	さば のり あぶらあげ	ぎゅうにゅう	**ごはん** **さといも**	あぶら	ほうれんそう にんじん	もやし こんにゃく **キャベツ** ごぼう **だいこん** しいたけ **ねぎ**		591 kcal 23.6 g 18.5 g 2.2 g
15 火	牛乳 ごはん パリパリはるまき こんにゃくチャプチェ コーン入り玉子スープ	はるまき ぶたにく たまご とうふ	ぎゅうにゅう	**ごはん** さとう かたくりこ	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 たけのこ とうもろこし ほんしめじ		768 kcal 25.9 g 32.0 g 2.7 g
16 水	牛乳 ごはん ポークカレー 大根とじゃこのサラダ りんご	ぶたにく	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	**ごはん** じゃがいも カレールウ	あぶら ごま	にんじん	**たまねぎ** にんにく しょうが **りんご** **だいこん** きゅうり		682 kcal 21.5 g 21.9 g 1.8 g
17 木	牛乳 ごはん 鶏肉の塩から揚げ スパゲッティサラダ わらびの味噌汁	とりにく ハム **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 米粉 かたくりこ ｽﾊﾟｹﾞｯﾃｨ	ごま油 ごま あぶら **めざみ産デー**	にんじん	にんにく **たまねぎ** きゅうり **わらび** えのきたけ		706 kcal 31.1 g 23.9 g 2.2 g
18 金	牛乳 ごはん 麻婆豆腐 春雨和え はくさいとほたてのスープ	とうふ ぶたにく 無添加味噌 たまご	ぎゅうにゅう ほたて	**ごはん** かたくりこ	あぶら ごま油 国産はるさめ ごま	にら にんじん こまつな	たけのこ しいたけ **ねぎ　白菜** しょうが にんにく もやし きゅうり		609 kcal 25.0 g 19.7 g 2.1 g
21 月	牛乳 ごはん コーンたっぷりフライ キャロットサラダ ミートボールのﾄﾏﾄｽｰﾌﾟ	ツナ 鶏肉団子	ぎゅうにゅう	**ごはん** コーンコロッケ 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** セロリ		666 kcal 20.0 g 23.2 g 2.1 g
22 火	牛乳 ゆかりとごまのごはん 鶏肉のきじ焼き 冬至かぼちゃ 豚汁 **冬至こんだて**	とりにく あずき ぶたにく 無添加味噌	ぎゅうにゅう	ごはん さとう **さといも**	ごま	**かぼちゃ** にんじん	しょうが **だいこん** ごぼう **ねぎ** **にんにく**		669 kcal 28.4 g 20.0 g 2.3 g
23 水	牛乳 ごはん もみの木バーグﾌﾞﾗｳﾝｿｰｽ チーズサラダ ベジタブルチャウダー ケーキセレクト **いちごとチョコのケーキからえらびます。**	ハンバーグ とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	ごはん さとう じゃがいも こむぎこ ケーキ	あぶら バター	にんじん	たまねぎ ﾏｯｼｭﾙｰﾑ **キャベツ** きゅうり **はくさい** とうもろこし		755 kcal 28.8 g 27.4 g 2.1 g

※太字は、飯豊町産の食材を使用する予定です。