

食育だより いただきます 令和7年度 9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

立秋も過ぎ、暦の上では秋ですが、9月はまだまだ残暑の厳しい日が続きます。暑かった夏の疲れが残って、なかなか本調子に戻らない人も多くいることでしょう。規則正しい生活リズムを整え、食事もしっかりとり体調を整えましょう。

世界一の長寿国・日本の伝統食について知ろう!

四方を海に囲まれた日本で、春夏秋冬の季節ごとにとれる自然の産物を上手に利用して、私たちの祖先は、この国の風土に適した料理を作り上げ、受け継いできました。ごはん(米)を中心に、おかずと汁物を組み合わせる献立が特徴で、とくに「まごわ(は)やさしい」の頭文字で表される食べ物がよく使われる日本の食卓は、日本人の長寿を支えるものとして、その価値が改めて見直されています。

ま	ご	わ(は)
豆類や大豆製品	ごまなどの種美類	わかめなどの海そう類
大豆、おから、小豆、なっとう、とうふ、凍り豆腐	黒ごま、白ごま、くり、ぎんなん	わかめ、ひじき、こんぶ、のり、かんてん、もずく
や	さ	し
野菜類	魚など魚介類・小魚類	しいたけなどのきのこ類
かぼちゃ、ごぼう、れんこん、小松菜、大根、かぶ	さんま、さけ、いわし、あさり、しじみ、しらすき(いわしの稚魚など)	しいたけ、まいたけ、なめこ、えのきたけ、しめじ(ぶなしめじ)
い	いも類	
さといも、やまいも、じゃがいも、さつまいも、こんにゃく(こんにゃくいも)		

給食でも「まごわ(は)やさしい」の食材を積極的にとり入れています。



出典：食育フォーラム

さいがい 災害に備えて

9月1日は「防災の日」です。災害はいつ起こるかわかりません。

給食でもいざという時に備え、備蓄をしています。

家庭で使う食料品や生活必需品を日頃から少し多めに備え、なくなったら買い足していく「ローリングストック法」など、災害時に役立てていこうとする「日常備蓄」の考え方が広く提唱されています。ただし、食料品については賞味期限をよく確かめ、むだなく回転させましょう。

給食でも、1日は保存のきく乾物などを使った献立を予定しています。



「東京防災」



ダウンロード

「日常備蓄」については東京都の「東京防災」がとても参考になります



月	火	水	木	金
1 ごはん ほっけ昆布しょうゆ干し 切干大根のサラダ すいとん汁	2 ごはん 酢豚 塩キャベツ 豆腐のみそ汁	3 ごはん 鶏肉の ガーリックバター 中華和え ほうれん草と 玉子のスープ	4 ごはん タコライス もずくスープ 梨	5 ごはん 揚げかぼちゃの 甘酢あん ツナの和え物 小松菜のみそ汁
8 ごはん 赤魚の揚げ煮 三色ごま和え なめこのみそ汁	9 ごはん 肉じゃが カミカミサラダ すまし汁	10 食パン オムレツ トマトソース しそドレサラダ コーンポタージュ いちごジャム	11 ごはん カリカリ鶏ごぼう 磯香和え さつまいものみそ汁	12 ごはん マーボーなす バンバンジー かきたま汁 シャインマスカット
15 敬老の日	16 ごはん いかフライ 五色和え 小松菜と春雨の スープ	17 ごはん ポークカレー ひじきと枝豆の サラダ りんご	18 ごはん チキンのフレーク焼き キャロットサラダ 青菜のスープ	19 ごはん 焼き肉丼 大学芋 大根と打ち豆汁
22 ごはん 焼き栗コロッケ こんにゃくチャプチェ 豆腐スープ	23 秋分の日	24 ごはん さば味噌煮 野菜の生姜和え 親子汁 枝豆	25 ごはん ハンバーグ ケチャップソース カルボナーラポテト ほたてのスープ	26 ごはん 鶏肉のレモン漬け チーズおかか和え わらびのみそ汁
29 ごはん 野菜たっぷり肉炒め 大豆と剣えびの揚げ煮 えのきのみそ汁	30 和風きのこスパゲティ ミートボールスープ りんご	今月の行事食 1日 防災の日こんだて 12日 めざまみ産デー		
			9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。



12日めざまみ産デー 飯豊産シャインマスカット

今月のめざまみ産デーは、飯豊産のシャインマスカットが登場します。シャインマスカットという南陽市高畠町で生産が盛んなイメージですが、最近は飯豊町でもおいしいシャインマスカットが栽培されています。直売所でも人気商品の一つだそうです。秋を代表するフルーツで、種がなく、皮もうすいのでそのまま食べることができます。秋の味覚を味わいましょう。

2025年 9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		
1月	牛乳 ごはん ほっけ昆布しょうゆ干し 切干大根のサラダ すいとん汁	ほっけ ハム とりにく	ぎゅうにゅう	ごはん すいとん	あぶら ごま	にんじん こまつな	切干大根 もやし きゅうり しいたけ ごぼう だいこん ねぎ		589 kcal 28.1 g 14.3 g 1.9 g
2火	牛乳 ごはん 酢豚 塩キャベツ とうふとわかめのみそ汁	ぶたにく あぶらあげ とうふ 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	あぶら ごま油 ごま	にんじん ピーマン	しょうが たけのこ たまねぎ しいたけ キャベツ きゅうり ねぎ		583 kcal 24.5 g 16.4 g 2.5 g
3水	牛乳 ごはん 鶏肉のガーリックバター ハムともやしの中華和え ほうれん草と玉子のスープ	とりにく ハム とうふ たまご	ぎゅうにゅう	ごはん さとう かたくりこ	無塩バター ごま油 ごま	にんじん ほうれんそう	にんにく もやし キャベツ きゅうり ほんしめじ ねぎ		599 kcal 26.4 g 22.1 g 2.2 g
4木	牛乳 ごはん タコライス もずくスープ 和梨	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう チーズ もずく	ごはん	あぶら	にんじん トマト 菜ねぎ	たまねぎ にんにく 焼き肉丼 きゅうり とうもろこし えのきたけ なし		610 kcal 25.0 g 20.5 g 2.1 g
5金	牛乳 ごはん 揚げかぼちゃの甘酢あん ツナの和え物 小松菜と生揚げのみそ汁	とりにく ツナ なまあげ 無添加味噌	ぎゅうにゅう にぼしこ	ごはん さとう かたくりこ	あぶら ごま	かぼちゃ にんじん こまつな	しいたけ たまねぎ グリーンピース キャベツ もやし ねぎ		632 kcal 24.0 g 20.3 g 2.0 g
8月	牛乳 ごはん 赤魚の揚げ煮 三色ごま和え なめこのみそ汁	あかうお 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	あぶら ごま	ほうれんそう にんじん	しょうが キャベツ なめこ だいこん		601 kcal 26.4 g 18.6 g 2.1 g
9火	牛乳 ごはん 肉じゃが カミカミサラダ すまし汁	ぶたにく とりにく とうふ なると	ぎゅうにゅう こんぶ	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	にんじん さやいんげん ほうれんそう	たまねぎ こんにやく ごぼう きゅうり しいたけ ねぎ		616 kcal 24.9 g 18.6 g 2.3 g
10水	牛乳 食パン 国産いちごジャム オムレツトマトソース しそドレッシング* コーンポタージュ	オムレツ ハム	ぎゅうにゅう	パン いちごジャム さとう こむぎこ	あぶら バター	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 キャベツ きゅうり とうもろこし		666 kcal 24.0 g 25.4 g 3.5 g
11木	牛乳 ごはん カリカリ鶏ごぼう 磯香あえ さつま芋のみそ汁	とりにく のり 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 さつま芋	あぶら ごま	ほうれんそう にんじん	ごぼう もやし キャベツ ねぎ えのきたけ		633 kcal 27.9 g 16.4 g 2.1 g
12金	牛乳 ごはん 麻婆なす パンパンジー かき玉汁 飯豊のシャインマスカット	ぶたにく 無添加味噌 とりにく 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 ごま油	ピーマン にんにく にんじん こまつな	なす しめじ たまねぎ しょうが にんにく もやし きゅうり マスカット	シャインマス カット 1人 1個	642 kcal 27.1 g 24.5 g 2.3 g
16火	牛乳 ごはん いかフライ 五色和え 小松菜と春雨のスープ	いかフライ たまご とりにく	ぎゅうにゅう	ごはん はるさめ	あぶら ごま ごま油	にんじん こまつな			
17水	牛乳 ごはん ポークカレー ひじきと枝豆のサラダ りんご	ぶたにく	ぎゅうにゅう ひじき	ごはん じゃがいも 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 えだまめ キャベツ		678 kcal 21.9 g 21.7 g 1.9 g
18木	牛乳 ごはん チキンのフレークやき キャロットサラダ 青菜のスープ	とりにく ツナ とうふ	ぎゅうにゅう チーズ	ごはん パン粉 コーンフレーク	あぶら	にんじん ちんげんさい	キャベツ レモン たまねぎ とうもろこし		611 kcal 25.9 g 22.8 g 2.1 g
19金	牛乳 ごはん 焼き肉丼 大学芋 だいこんと打ち豆汁	ぶたにく うまめ あぶらあげ 無添加味噌	ぎゅうにゅう にぼしこ	ごはん さとう さつま芋	あぶら ごま	にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ ほんしめじ にんにく ねぎ しょうが だいこん えのきたけ		682 kcal 24.7 g 22.1 g 2.1 g
22月	牛乳 ごはん やきぐりコロッケ こんにやくチャブチェ 豆腐スープ	ぶたにく とうふ ベーコン	ぎゅうにゅう	ごはん コロッケ さとう	あぶら ごま油 ごま	ピーマン にんじん こまつな	にんにく しらたき たけのこ ねぎ しょうが		665 kcal 23.0 g 23.5 g 1.8 g
24水	牛乳 ごはん さばみそに 野菜の生姜和え 親子汁 枝豆	さば ちくわ とりにく たまご	ぎゅうにゅう	ごはん ふ		ほうれんそう にんじん さやえんどう	もやし キャベツ しょうが しいたけ たまねぎ えだまめ		640 kcal 31.0 g 21.9 g 2.4 g
25木	牛乳 ごはん ハンバーグ* ハンバーグ* カルボナーラポテト *キャベツと*枝豆のスープ	ハンバーグ ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ はたて	ごはん さとう じゃがいも	無塩バター あぶら 生クリーム	にんじん こまつな	にんにく キャベツ ねぎ		642 kcal 24.0 g 22.3 g 1.8 g
26金	牛乳 ごはん 鶏肉のレモンづけ チーズおかか和え わらびの味噌汁	とりにく とうふ あぶらあげ 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	あぶら ごま	こまつな にんじん	レモン もやし わらび えのきたけ		630 kcal 30.4 g 21.5 g 2.2 g
29月	牛乳 ごはん 野菜たっぷり肉炒め 大豆と剣えびの揚げ煮 豆腐とえのきのみそ汁	ぶたにく 無添加味噌 だいず えび とうふ	ぎゅうにゅう にぼしこ	ごはん さとう かたくりこ	ごま油 あぶら ごま	にんじん ピーマン	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ えのきたけ ねぎ		697 kcal 30.1 g 25.0 g 2.3 g
30火	牛乳 和風スパゲティ ミートボールスープ りんご	ベーコン 肉だんご	ぎゅうにゅう 焼きのり	ごはん	あぶら	にんじん	ぶなしめじ たまねぎ マッシュルーム エリンギ にんにく りんご キャベツ とうもろこし		513 kcal 23.3 g 17.4 g 2.3 g

※太字は、飯豊町産の食材を使用する予定です。