

食育だより
いただきます

令和7年度
1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

新しい1年の始まりです。今年もどうぞよろしくお願いいたします。
 新年とともにいよいよ最後の学期が始まりました。これからますます寒い時期になりますが、栄養のバランスをよく考え、しっかり食べて元気に過ごしましょう。

感謝の気持ちをもって食事をしよう

学校給食も家庭の食事も自然の恩恵のうえに成り立つものであり、多くの人の苦労や努力によって支えられているものです。各校で2学期には、給食記念週間の取り組みを行いました。
 1/24～30 は「全国学校給食週間」もあります。あらためて食べ物の大切さや食事に関わる人の思いについて考えてみましょう。

1月17日はおむすびの日

1995年、阪神・淡路大震災が起きた日です。この日はのちに「おむすびの日」として記念日に制定されました。そこにはきっかけとなった出来事があったそうです。

阪神・淡路大震災のとき避難所の運営をされていた大学の先生に伺ったお話です。
 地震が起きてから開設した避難所に各地から善意のおむすびが届きました。近隣の農家のみなさんが家にあるお米を炊いて握って、避難所まで届けてくださったそうです。でこぼこ道を通って来ただろうに、そのおにぎりはまったく形が崩れていなかったといいます。

避難所では、手でつまんで食べられるおむすびはとてもありがたかったそうです。そして、おむすびだったからこそ、配給の列に並ぶ人たちを見ながら、「あと何人いるかな？ あと何個あるから1個ずつならみんなと分けられるな…」と確認し、いただいたおむすびを分け合うこともできました。
 避難所でパンやコンビニ弁当などが配られるようになると、最初のうちはみんな喜んで食べていたそうですが、そうしたものには塩分が多いものが多く、体調を崩してしまう人も出てきました。日が経つにつれて、避難所のみなさんが真っ先に手を伸ばして食べていたのは、やはりお米、それもおむすびでした。

私たちのお米を主食に食べる食文化、ご飯を「おむすび」や「おにぎり」にして食べる食文化が災害時にとても役立ったというお話です。

震災は決して他人事ではありません。ありがたい(有り難い)の反対の言葉は、あたりまえ(当たり前)です。毎日の食事は決して、『あたりまえ』ではないことを考えさせられる話です。
 食べ物の大切さやありがたさ、人への感謝の気持ちをもって毎日の食事をいただける人になってほしいと思います。17日は、土曜日です。ご家庭でも「おむすび」を一緒に作ってみてはどうでしょうか。

出典：食育フォーラム1月号

月	火	水	木	金
<div> <div> </div> <div> <div>今月の行事食</div> <div>20日 大寒</div> <div>23日 めざみ産デー</div> <div>30日 中2 鯉給食</div> </div> </div>	<div> <div> </div> <div> <div>1月</div> <div>毎日 が 1本つきます。</div> </div> </div>	<div> <div> <div>7</div> <div>ごはん</div> </div> <div> <div>そばろ</div> <div>丼</div> <div>磯香和え</div> <div>調理場の七草汁</div> </div> </div>	<div> <div> <div>8</div> <div>ごはん</div> </div> <div> <div>ハンバーグ</div> <div>ケチャップソース</div> <div>ポテトサラダ</div> <div>白菜とほたての</div> <div>スープ</div> </div> </div>	<div> <div> <div>9</div> <div>ごはん</div> </div> <div> <div>いかのレモン漬</div> <div>け</div> <div>野菜のごま和え</div> <div>道産子汁</div> </div> </div>
<div> <div>12</div> <div> </div> </div>	<div> <div> <div>13</div> <div>ごはん</div> </div> <div> <div>厚焼き玉子の</div> <div>おろしかけ</div> <div>冷や汁</div> <div>白玉雑煮</div> </div> </div>	<div> <div> <div>14</div> <div>パン</div> </div> <div> <div>豚肉コロッケ</div> <div>海藻サラダ</div> <div>ポトフ</div> <div>いちごジャム</div> <div>りんご</div> </div> </div>	<div> <div> <div>15</div> <div>ごはん</div> </div> <div> <div>筑前煮</div> <div>春雨和え</div> <div>すまし汁</div> </div> </div>	<div> <div> <div>16</div> <div>ごはん</div> </div> <div> <div>タッカルビ</div> <div>もやしのナムル</div> <div>青菜のスープ</div> </div> </div>
<div> <div>19</div> <div>ごはん</div> </div> <div> <div>ハムチーズフライ</div> <div>キャベツと</div> <div>コーンのソテー</div> <div>ベジタブルチャウダー</div> </div>	<div> <div> <div>20</div> <div>ごはん</div> </div> <div> <div>鶏肉の甘酒焼き</div> <div>ミモザ和え</div> <div>たら汁</div> </div> </div>	<div> <div> <div>21</div> <div>ごはん</div> </div> <div> <div>マーボー大根</div> <div>塩キャベツ</div> <div>かきたま汁</div> </div> </div>	<div> <div> <div>22</div> <div>ごはん</div> </div> <div> <div>赤魚の揚げ煮</div> <div>雪菜のおひたし</div> <div>もやしと</div> <div>しめじのみそ汁</div> </div> </div>	<div> <div> <div>23</div> <div>ごはん</div> </div> <div> <div>バターチキンカレー</div> <div>フルーツヨーグルト</div> <div> </div> </div> </div>
<div> <div> <div>26</div> <div>ごはん</div> </div> <div> <div>鶏肉の塩唐揚げ</div> <div>切干大根煮</div> <div>コーン入り</div> <div>玉子スープ</div> </div> </div>	<div> <div> <div>27</div> <div>ごはん</div> </div> <div> <div>タコライス</div> <div>わらびのスープ</div> <div>はるか</div> </div> </div>	<div> <div> <div>28</div> <div>ごはん</div> </div> <div> <div>豚キムチ炒め</div> <div>大根とツナのサラダ</div> <div>豆腐スープ</div> </div> </div>	<div> <div> <div>29</div> <div>ごはん</div> </div> <div> <div>白身魚の</div> <div>チリソース</div> <div>カミカミサラダ</div> <div>白菜とえのきの</div> <div>みそ汁</div> </div> </div>	<div> <div> <div>30</div> <div>ごはん</div> </div> <div> <div>さばみそ煮</div> <div>(中2 鯉の甘煮)</div> <div>チーズおかか和え</div> <div>親子汁</div> </div> </div>

※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。

30日 置賜郷土料理 鯉の甘煮

置賜の郷土料理『鯉の甘煮』は、米沢藩9代目藩主・上杉鷹山公が内陸で水産資源が少ない米沢の地で栄養のある食材を確保するために、鯉の養殖をすすめたのが始まりとされています。

結婚式などハレの日に鯉料理を食べる風習が受け継がれてきましたが、最近は食べる機会も減ってきました。30日は、長井の高橋鯉屋さんから中学2年生へ無償で提供いただきます。感謝していただきます。



献立材料予定表



飯豊町学校給食共同調理場

2026年 1月度

※ 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		
7 水	牛乳 ごはん 肉そぼろ丼 磯香和え 調理場の七草汁	たまご 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 さとう	あぶら	ほうれんそう にんじん せり	しょうが グリーンピース もやし だいこん かぶ 白菜 えのきたけ		579 kcal 25.7 g 16.7 g 2.4 g
8 木	牛乳 ごはん ハンバーグキャップソース ポテトサラダ 白菜とほうたてのスープ	ハンバーグ ハム	ぎゅうにゅう ほうたて	ごはん さとう じゃがいも		にんじん こまつな	たまねぎ きゅうり はくさい ねぎ		624 kcal 23.0 g 20.4 g 2.0 g
9 金	牛乳 ごはん いかのレモンづけ やさしいごまあえ 道産子汁	いか ぶたにく とうふ 無添加味噌	ぎゅうにゅう	ごはん でんぶん さとう じゃがいも	あぶら ごま バター	ほうれんそう にんじん	レモン キャベツ もやし しょうが にんにく だいこん ねぎ コーン		636 kcal 28.0 g 19.5 g 2.5 g
13 火	牛乳 ごはん 厚焼き卵のおろしかけ 冷や汁 白玉雑煮	厚焼き玉子 高野豆腐 うちまめ とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう ほうたて	ごはん しらたま		葉ねぎ ほうれんそう にんじん	だいこん キャベツ しいたけ ほんしめじ ごぼう ねぎ		607 kcal 23.3 g 15.3 g 2.2 g
14 水	牛乳 食パン コロケ 海藻サラダ ポトフ 国産いちごジャム りんご	かいそう ツナ ウィンナー	ぎゅうにゅう	パン コロケ じゃがいも ジャム	あぶら	にんじん	もやし きゅうり とうもろこし たまねぎ キャベツ セロリ りんご		699 kcal 24.1 g 27.5 g 3.1 g
15 木	牛乳 ごはん 筑前煮 春雨和え すまし汁	とりにく ちくわ たまご とうふ なると	ぎゅうにゅう	ごはん さといも さとう	あぶら はるさめ ごま油 ごま	にんじん さやえんどう	ごぼう こんにゃく たけのこ しいたけ もやし ねぎ きゅうり えのきたけ		572 kcal 25.9 g 14.2 g 2.3 g
16 金	牛乳 ごはん タッカルビ もやしのナムル 青菜のスープ	とりにく 無添加味噌 とうふ	ぎゅうにゅう	ごはん かたくりこ さとう さつまいも	あぶら ごま ごま油	にんじん ほうれんそう こまつな	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ もやし えのきたけ		602 kcal 23.9 g 18.7 g 2.0 g
19 月	牛乳 ごはん ハムチーズサンドフライ キャベツととコンのチー ベジタブルチャウダー	ベストサンド フライ ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう	ごはん じゃがいも こむぎこ	あぶら バター	ほうれんそう にんじん	キャベツ とうもろこし たまねぎ はくさい		705 kcal 24.2 g 26.7 g 2.3 g
20 火	牛乳 ごはん 鶏肉の飯豊米あまさせ焼き ミモザ和え 鰯汁	とりにく たまご たら とうふ 無添加味噌 のり	ぎゅうにゅう	ごはん	あぶら ごま	ほうれんそう にんじん	しょうが キャベツ ねぎ はくさい		619 kcal 31.0 g 21.0 g 2.2 g
21 水	牛乳 ごはん 麻婆大根 塩キャベツ かき玉汁	ぶたにく 無添加味噌 たまご とうふ	ぎゅうにゅう	ごはん かたくりこ	あぶら ごま油 ごま	にら こまつな にんじん	だいこん ねぎ しめじ にんにく しょうが グリーンピース キャベツ きゅうり		545 kcal 22.7 g 16.8 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		
22 木	牛乳 ごはん 赤魚の揚げ煮 雪菜のおひたし もやしとしめじのみそ汁	あかうお かたくりこ 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	雪菜 ほうれんそう にんじん	しょうが キャベツ もやし ねぎ ほんしめじ		570 kcal 25.1 g 16.2 g 2.1 g
23 金	牛乳 ごはん バターチキンカレー フルーツヨーグルト	とりにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	ごはん じゃがいも カレールウ	あぶら 無塩バター 生クリーム	にんじん トマト	たまねぎ にんにく ミックスフルー ツ みかん バナナ		674 kcal 21.2 g 18.9 g 1.5 g
26 月	牛乳 ごはん 鶏肉の塩から揚げ 切干大根煮 コーン入り玉子スープ	とりにく ちくわ 鶏肉の塩から揚げ 切干大根煮 たまご とうふ	ぎゅうにゅう	ごはん さとう 米粉 かたくりこ	ごま油 ごま あぶら	にんじん こまつな	にんにく こんにゃく 切干大根 ほんしめじ とうもろこし		641 kcal 30.2 g 21.9 g 2.2 g
27 火	牛乳 ごはん タコライス わらびのスープ はるか	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう チーズ	ごはん	あぶら	にんじん トマト	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし わらび しめじ はるか		617 kcal 25.7 g 20.4 g 2.2 g
28 水	牛乳 ごはん 豚キムチ炒め 大根とツナのサラダ 豆腐スープ	ぶたにく たまご ツナ ベーコン とうふ	ぎゅうにゅう	ごはん はるさめ	あぶら ごま油 ごま	みずな にんじん	しょうが にんにく ねぎ 白菜キムチ はくさい だいこん とうもろこし		662 kcal 29.3 g 25.9 g 1.9 g
29 木	牛乳 ごはん 白身魚のチリソース カミカミサラダ 白菜とえのきの味噌汁	たら とりにく あぶらあげ 無添加味噌	ぎゅうにゅう こんぶ にぼしこ	ごはん かたくりこ じゃがいも さとう	あぶら	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが ごぼう はくさい えのきたけ ねぎ		677 kcal 24.7 g 23.2 g 2.3 g
30 金	牛乳 ごはん さばみそに チーズおかか和え 親子汁	さば とりにく たまご	ぎゅうにゅう チーズ	ごはん ふ	ごま	こまつな にんじん さやえんどう	もやし しいたけ たまねぎ		638 kcal 29.7 g 23.3 g 2.4 g

*太文字は、飯豊産の食材が届く予定です。

レシピ紹介

12月の献立より ～ チーズかあるポークケチャップ～

材料（4人分）

- ・豚小間肉 160g
- ・玉ねぎ 中1個
- ・炒め油 適量
- ・ケチャップ 大さじ2
- ・中濃ソース 大さじ1/2
- ・白ワイン 小さじ1
- ・砂糖 小さじ1
- ・塩 少々
- ・こしょう 少々
- ・粉チーズ お好みで

- ① 玉ねぎは、くし切りにする。
- ② フライパンを熱し、油をひき豚肉を炒める。
肉の色が変わったら玉ねぎを加え、しんなりするまで炒める。
- ③ 調味料を加え煮込む。
- ④ 水溶性片栗粉でとろみをつけ、チーズを加えていただきあげ



※ 給食は大量調理なので、家庭用にアレンジしています。
様子を見ながら作ってくださいね。