

食育だより いただきます 3月号

令和7年度

毎月19日は食育の日です。 飯豊町学校給食共同調理場

だんだんと春の訪れを感じる季節になってきました。卒業、進級もうすぐ。この1年間を振り返ってみて、給食時間の過ごし方や毎日の食事の仕方などはいかがでしたか。よかったところはそのまま継続し、足りなかったことは気をつけながら今年度最後の給食を楽しく美味しく味わって食べましょう。

食育チェックシートで1年の食生活を振り返ろう

「はい」と思うものに○をつけてみましょう。

<p>● 朝ごはんは毎日食べましたか?</p> <input type="checkbox"/> 	<p>● 給食当番の仕事はしっかりできましたか?</p> <input type="checkbox"/> 	<p>● 食事の前の手洗いはよくできましたか?</p> <input type="checkbox"/> 
<p>● 朝ごはんでは、おかずもしっかり食べていましたか?</p> <input type="checkbox"/> 	<p>● 食事では、いつもよくかんで食べていましたか?</p> <input type="checkbox"/> 	<p>● 「いただきます」「ごちそうさま」の食事のあいさつはしっかりできましたか?</p> <input type="checkbox"/> 
<p>● 食器のならべ方(配せん)にも気をつけて食べることができましたか?</p> <input type="checkbox"/> 	<p>● はしを正しく使い、おわんを手にもって食べていましたか?</p> <input type="checkbox"/> 	

出典：食育フォーラム

～おうちのみなさま・中学3年生のみんなへ～

調理場では、衛生管理に気をつけ、安全安心でおいしい給食を提供できるように努めてきました。保護者のみなさま、1年間ご理解・ご協力をいただき、ありがとうございました。そして、中学3年生のみなさんは、給食も卒業です。給食を通じて出会った食体験や思い出をこれからの生活に活かしていきましょう。



一小・手ノ子小の授業の様子

月	火	水	木	金
<p>2  わかめごはん</p> <p>チキンのフレーク焼き</p> <p>海藻サラダ</p> <p>みそワタンスープ</p> <p>一小めざみっこ①</p>	<p>3  ごはん</p> <p>花形ハンバーグ</p> <p>ポテトサラダ</p> <p>すまし汁</p> <p></p>	<p>4  ごはん</p> <p>鯖春香漬け</p> <p>五目豆</p> <p>親子汁</p>	<p>5  ごはん</p> <p>目玉焼きカレー</p> <p>チーズサラダ</p>	<p>6  ごはん</p> <p>ソースカツ</p> <p>野菜生姜和え</p> <p>さつま汁</p> <p></p>
<p>9  ごはん</p> <p>赤魚の揚げ煮</p> <p>切干大根煮</p> <p>わらびのみそ汁</p> <p>◎ししごん </p>	<p>10  ごはん</p> <p>酢豚</p> <p>菜の花和え</p> <p>豆腐スープ</p>	<p>11  パン</p> <p>ミートオムレツ</p> <p>大根サラダ</p> <p>クリームシチュー</p>	<p>12  ごはん</p> <p>肉豆腐</p> <p>春雨和え</p> <p>白菜とえのきのみそ汁</p>	<p>13  ごはん</p> <p>根菜ハヤシライス</p> <p>ツナ海藻サラダ</p> <p>元気ヨーグルト</p> <p>手ノ子小めざみっこ </p>
<p>16  ごはん</p> <p>鶏レモン丼</p> <p>豚汁</p> <p>フルーツボンチサイダー</p> <p>ミルク(コーヒー)</p> <p>一小めざみっこ②</p>	<p>17  </p> <p>スパゲティナポリタン</p> <p>白菜と肉団子のスープ</p> <p>バナナ</p>	<p>今月の行事食</p> <p>2・16日 一小めざみっこ給食</p> <p>3日 ひなまつり献立</p> <p>9日 めざみ産デー</p> <p>13日 手ノ子小めざみっこ給食</p>		
				<p>3月</p> <p>毎日  が1本つきます。</p>

※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、裏面の赤字をご確認ください。

鯉給食を行いました！

1月30日(金)に長井市の「高橋鯉屋」様より鯉の旨煮を提供いただき、飯豊中1・2年生で鯉給食を行いました。例年2年生で実施していますが、1年生で郷土料理について学習するため特別に2学年へ提供いただきました。初めて食べる生徒も多かったようですが、食べ方を教えてもらいながら鯉を味わっていました。貴重な機会をいただき、高橋鯉屋様ありがとうございました。

手ノ子小・第二小 めざみっこ給食

今年度最後のめざみっこ給食は、第一小・手ノ子小6年生が家庭科の学習で考えてくれた献立です。今年度は班ごとではなく、ひとりひとりが献立を考えました。栄養バランスはもちろん、旬の食べ物や好み、閉校前の特別給食にしたい…など、さまざまな思いのつまった献立が出来上がりました。その中から、学校内で選ばれた献立をめざみっこ給食として実施します。献立の内容は当日の一口メモでお知らせするので、みなさん楽しみにしてください。



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		
2月	牛乳 わかめごはん チキンのフレークやき 海藻サラダ みそワタンスープ	わかめ とりにく かいそう ぶたにく 無添加味噌	ぎゅうにゅう チーズ	ごはん パン粉 コーンフレーク ワンタン さとう	ごま油	にんじん にら	とうもろこし もやし たけのこ しいたけ はくさい にんにく		623 kcal 25.9 g 20.0 g 2.7 g
めざみこ給食【第一小】									
3火	牛乳 ごはん 照り焼きハンバーグ ポテトサラダ すましじる	ハンバーグ ハム とうふ なると	ぎゅうにゅう チーズ	ごはん さとう かたくりこ じゃがいも		にんじん ほうれんそう	たまねぎ きゅうり えのきたけ		592 kcal 22.9 g 19.0 g 2.1 g
4水	牛乳 ごはん 鯖春香漬け 五目豆 親子汁	鯖春香漬け だいず ちくわ こんぶ とりにく たまご	ぎゅうにゅう チーズ	ごはん さとう ふ		にんじん さやえんどう	ごぼう こんにゃく しいたけ たまねぎ		584 kcal 30.3 g 16.5 g 2.1 g
5木	牛乳 ごはん 目玉焼きカレー チーズサラダ	ぶたにく 目玉焼き	ぎゅうにゅう チーズ	ごはん じゃがいも スペシャルカレー ルー	あぶら	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが りんご キャベツ きゅうり		691 kcal 23.5 g 23.2 g 2.3 g
6金	牛乳 ごはん ソースかつ やさしいしょうが あえ さつまじる	ヒレかつ 焼き竹輪 とりにく やさしいしょうが あえ 無添加味噌	ぎゅうにゅう チーズ	ごはん さとう ごつまいも	あぶら	こまつな にんじん	もやし こんにゃく キャベツ しょうが ごぼう だいこん ねぎ		592 kcal 24.7 g 15.0 g 2.2 g
9月	牛乳 ごはん 赤魚の揚げ煮 切干大根煮 わらびの味噌汁	あかうお ちくわ 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 かたくりこ さとう	あぶら	にんじん	しょうが こんにゃく 切干大根 ほんしめじ わらび えのきたけ		594 kcal 25.4 g 17.4 g 2.3 g
めざみ産一									
10火	牛乳 ごはん 酢豚 菜の花和え 豆腐スープ	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう チーズ	ごはん かたくりこ さとう	あぶら	にんじん ピーマン アスパラ菜 ほうれんそう	しょうが たけのこ たまねぎ しいたけ もやし とうもろこし えのきたけ		585 kcal 24.3 g 17.6 g 2.4 g
11水	牛乳 コッペパン ミートソースオムレツ 大根サラダ クリームシチュー	ミートソース オムレツ ハム とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	パン じゃがいも こむぎこ	あぶら 無塩バター 生クリーム	みずな にんじん	だいこん とうもろこし たまねぎ ほんしめじ		681 kcal 29.3 g 27.2 g 3.1 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		
12木	牛乳 ごはん 肉豆腐 春雨和え 白菜とえのきの味噌汁	ぶたにく とうふ たまご 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 はるさめ	あぶら ごま油 ごま	にんじん	ごぼう たまねぎ しょうが もやし きゅうり はくさい えのきたけ ねぎ		598 kcal 26.1 g 17.4 g 2.3 g
13金	牛乳 ごはん 根菜ハヤシライス ツナ海藻サラダ 元気ヨーグルト	ぶたにく かいそう ツナ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	ごはん じゃがいも	バター あぶら	にんじん	にんにく だいこん たまねぎ マッシュルーム キャベツ とうもろこし		659 kcal 23.3 g 20.8 g 2.3 g
16月	牛乳 ごはん 鶏レモン丼 豚汁 フルーツポンチサイダー ミルクメーカー	とりにく ぶたにく 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 ゼリー	あぶら	パプリカ ピーマン にんじん	たまねぎ レモン こんにゃく だいこん ごぼう ねぎ にんにく もも りんご アロエ みかん ナタデココ		675 kcal 27.5 g 16.2 g 1.9 g
17火	牛乳 スパゲティナポリタン 白菜と肉団子のスープ バナナ	ベーコン 鶏肉団子	ぎゅうにゅう	スパゲティ	あぶら	ピーマン にんじん	マッシュルーム たまねぎ にんにく はくさい しいたけ ねぎ バナナ		590 kcal 22.5 g 19.8 g 2.2 g

ほろやす おき かなす た
春休みも朝ごはんを必ず食べましょう

朝ごはんを食べることはなぜ大切なのでしょう？

● 1日を元気にスタートできる ● 集中力がアップする ● うんちが出やすくなる ● 生活リズムが整う






レシピ紹介

めざみこ給食より ～ チキンのフレーク焼き～

材料（4人分）

- ・鶏もも肉50g 4個
- ・塩 少々
- ・こしょう しょうしょう
- ・マヨネーズ 大さじ2
- ・パン粉 小さじ1
- ・粉チーズ 小さじ1
- ・コーンフレーク（無糖） お好みで

【 作り方 】

- ① 鶏肉は、厚みを均一にし、塩、こしょう、マヨネーズで下味をつけておく。オーブンは予熱しておく。
- ② コーンフレークは袋に入れて軽くくだしておく。
- ③ ②にパン粉、粉チーズを混ぜておく。
- ④ 鶏肉をクッキングシートをしいた鉄板にならべ、上からたっぷり③をかける。
- ⑤ オーブんで180℃20分ほど焼いたら出来上がり。

卒業・進級おめでとう！

