

食育だより いただきます



令和7年度

10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

お米と日本人の食



お米は日本人にとって主食であり、古来から神事や祭事において中心となる重要な作物

でした。しかし、1人当たりの年間消費量は1962(昭和37)年度の118.3kgをピークに2022(令和4)年度

は50.9kgまで減少しています。さらに昨年からの米価格の高騰も社会に大きな影響を及ぼしています。

給食でも残念なことに、残ってくる残食のほとんどが、ごはんです…。

もうすぐ新米の時期。お米の大切さやよさをあらためて見直してみましょう。

主食としてのご飯のよさ

主食にはお米のごはんの他、小麦などから作られるパンやめんもあります。主食となる食べ物に多くふくまれている炭水化物(糖質)は体や脳を動かすエネルギー源で、子どもたちにとっては体が成長するために欠かせません。主食としてのごはんには次のようなよさがあります。

●どんな料理にも合う!



和洋中、どんな料理にもよく合います。

●腹持ちがよい!



粉でなく粒のため、消化がゆるやかに進みます。

●塩分はゼロ!



パンやめんと違って、食塩を使わずに作れます。

●量の調整がしやすい!



食べる量を自分で考えて柔軟に調整できます。

出典：食育フォーラム

10月は「世界食料デー」月間です

10月16日は「世界食料デー(World Food Day)」。

国連が制定した、世界の食料問題について考える日です。

世界では、すべての人が十分に食べられるだけの食料が

生産されているにもかかわらず、飢餓の問題はまだ解決されていません。

さらに近年の紛争や異常気象、経済の悪化などで世界では6億7,300万人(2024年)が飢餓に直面しているそうです。

一方、まだ食べられるのに捨てられてしまう食べ物のことを「食品ロス」といいますが、日本ではこの食品ロスが、2023(令和5)年度で年間464万トンと推定されています。1人当たりになると1日約102g、1年で約37kgにもなるそうです。

この機会に、私たちが毎日食べているものはどこから来ているのかについてよく知り、自分たちが食べ物をむだにしないためにどうするべきかを考えてみませんか。



SDGsでも、2030年までに「飢餓をゼロに」することが目標の1つになっています!



月	火	水	木	金
今月の行事食				
6日 十五夜献立		1 ごはん 肉豆腐	2 ごはん 鮭フライ	3 ごはん 鶏そぼろ丼
24日 めざまみ産デー	毎日 が	ゆかり和え 大根のみそ汁	タルタルソース キャロットサラダ	磯香和え 根菜のごま汁
31日 ハロウィン		1本つきます。	きのこスープ	
6 ごはん 和風きのこ ハンバーグ えだまめ 枝豆とコーンの サラダ つきみじり 月見汁	7 ごはん 鶏肉と高野豆腐の 揚げ煮 三色ごま和え 玉ねぎのみそ汁	8 米粉パン ロングウィナー コールスローサラダ 秋野菜のシチュー	9 ごはん ハヤシライス 海藻サラダ りんご	10 ごはん 鰯のかば焼き 厚揚げとキャベツの 炒め物 すまし汁
13 スポーツの日	14 ごはん かぼちゃフライ 野菜の生姜和え かきたま汁	15 ごはん 筑前煮 ツナの和え物 小松菜と生揚げの みそ汁	16 ごはん キーマカレー 大根とじゃこのサラダ りんご	17 ごはん 鰯のチリソース 塩キャベツ もやしと麩の みそ汁
20 ごはん 赤魚の揚げ煮 カレーきんぴら わらびのみそ汁	21 ごはん ほうれん草入り あつやき玉子 大根のそぼろ煮 白菜のみそ汁	22 ごはん ヤンニョムチキン 大豆のツナサラダ コーン入り 玉子スープ	23 ごはん 豚肉の生姜炒め ポテトサラダ ほたてのスープ	24 わかめごはん 五目野菜肉団子 菊入おひたし 芋煮 みかん
27 ごはん さつまいもコロッケ キャベツの ミモザソテー ミートボールの スープ	28 ごはん たら西京漬け 小松菜の のりごま和え さつま汁	29 ごはん 揚げ里芋の そぼろあん 五色和え 豆腐のみそ汁 納豆	30 マーボー丼 青菜のスープ 庄内柿	31 チキンの ハニーマスタード焼き かぼちゃサラダ ミネストローネ

※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。



24日めざまみ産デー 芋煮



今月のめざまみ産デーは、山形を代表する郷土料理『芋煮』です。町の農林振興課より補助金をいただき飯豊産の牛肉を使って作ります。里芋や長ねぎも飯豊産です。たっぷりの食材で煮込んだ芋煮の味は格別です。置賜・最上・村山地域では牛肉にしょうゆ味が一般的ですが、庄内地区では豚肉にみそ味の芋煮が親しまれています。地域によって味や具材が違っているので、食べ比べてみるもの面白いかもしれませんね。

2025年 10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 水	牛乳 ごはん 肉豆腐 ゆかりあえ 大根のみそ汁	ぶたにく 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 さとう	あぶら ごま	にんじん こまつな	ごぼう えのき しらたき たまねぎ しょうが キャベツ きゅうり だいこん		547 kcal 23.3 g 15.6 g 2.1 g	
2 木	牛乳 ごはん 鮭フィレステーキ キャロットサラダ きのこスープ	さけ たまご ツナ ベーコン	ぎゅうにゅう にぼしこ	ごはん	あぶら	にんじん	たまねぎ キャベツ レモン ほんめじ しいたけ エリンギ えのきたけ		617 kcal 24.2 g 22.6 g 2.4 g	
3 金	牛乳 ごはん 鶏そぼろ丼 磯香あえ 根菜のごま汁	たまご とりにく 鶏香あえ 根菜のごま汁	ぎゅうにゅう にぼしこ	ごはん さとう じゃがいも	あぶら ごま	ほうれんそう にんじん	生薑 こんにやく グリーンピース もやし ねぎ キャベツ 大根 ごぼう		601 kcal 27.1 g 18.3 g 2.4 g	
6 月	牛乳 ごはん 和風きのこハンバーグ 枝豆とコーンのサラダ 月見汁	ハンバーグ ごはん 和風きのこハンバーグ 枝豆とコーンのサラダ 月見汁	ぎゅうにゅう にぼしこ	ごはん さとう かたくりこ しらたま	あぶら	にんじん 	しめじ えのき リンピース とうもろこし えだまめ キャベツ ごぼう 椎茸		671 kcal 27.1 g 18.9 g 2.2 g	
7 火	牛乳 ごはん 鶏肉と高野豆腐の揚げ煮 三色ごま和え 玉ねぎの味噌汁	とりにく 高野豆腐 鶏肉と高野豆腐の揚げ煮 三色ごま和え 玉ねぎの味噌汁	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 えだまめ キャベツ たまねぎ えのきたけ		621 kcal 30.5 g 19.4 g 2.0 g	
8 水	牛乳 米粉コッペパン ロングウィナー コールスローサラダ 秋やさいのシチュー	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 さつまいも こむぎこ	バター	かぼちゃ	とうもろこし キャベツ きゅうり たまねぎ ほんしめじ		694 kcal 24.7 g 28.9 g 2.9 g	
9 木	牛乳 ごはん ハヤシライス 海産サラダ りんご	ぶたにく かいそう ツナ	ぎゅうにゅう	ごはん じゃがいも	あぶら	にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム もやし きゅうり とうもろこし りんご		671 kcal 23.6 g 22.2 g 2.6 g	
10 金	牛乳 ごはん 鰯のかば焼き 厚揚げとキャベツの炒め物 すまし汁（うずら卵）	いわし なまあげ ぶたにく 無添加味噌 たまご	ぎゅうにゅう	ごはん さとう	あぶら ごま ごま油 はるさめ	にんじん ほうれんそう	しょうが キャベツ たまねぎ	うずら 1人 2個ずつ	688 kcal 28.7 g 26.1 g 2.2 g	
14 火	牛乳 ごはん かぼちゃひき肉フライ やさしいしょうががえ かき玉汁	ちくわ たまご とうふ	ぎゅうにゅう	ごはん かぼちゃひき 肉フライ かたくりこ	あぶら	こまつな ほうれんそう にんじん	もやし キャベツ しょうが ほんしめじ		625 kcal 22.1 g 20.0 g 2.2 g	
15 水	牛乳 ごはん 筑前煮 ツナの和え物 小松菜と生揚げのみそ汁	とりにく ツナ 筑前煮 ツナの和え物 小松菜と生揚げのみそ汁	ぎゅうにゅう にぼしこ	ごはん さとう	あぶら ごま	にんじん さやえんどう ほうれんそう こまつな	ごぼう こんにやく たけのこ しいたけ キャベツ もやし ねぎ		550 kcal 24.2 g 14.8 g 2.2 g	
16 木	牛乳 ごはん キーマカレー 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	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	ごはん じゃがいも	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		658 kcal 19.5 g 21.4 g 1.8 g	
17 金	牛乳 ごはん 鰹のチリソース 塩キャベツ もやしとふのみそしる	かつお とうふ 無添加味噌	ぎゅうにゅう にぼしこ	ごはん かたくりこ じゃがいも さとう ふ	あぶら ごま油 ごま				622 kcal 27.6 g 18.6 g 2.1 g	
20 月	牛乳 ごはん 赤魚の揚げ煮 カレーきんぴら わらびの味噌汁	あかうお ぶたにく 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	あぶら	にんじん さやいんげん	しょうが こんにやく ごぼう わらび えのきたけ		633 kcal 27.8 g 19.9 g 2.3 g	
21 火	牛乳 ごはん ほうれん草厚焼き玉子 大根のそぼろ煮 白菜とえのきの味噌汁	厚焼き玉子 なまあげ ぶたにく 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 かたくりこ		にんじん	だいこん こんにやく グリーンピース はくさい えのきたけ ねぎ		579 kcal 23.7 g 18.0 g 2.2 g	
22 水	牛乳 ごはん ヤンニョムチキン 県産大豆のツナサラダ コーン入り玉子スープ	とりにく ツナ だいた たまご 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 こまつな	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし ほんしめじ		685 kcal 33.5 g 26.0 g 2.1 g	
23 木	牛乳 ごはん 豚肉の生姜炒め ポテトサラダ ほたてのスープ	ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう ほたて	ごはん じゃがいも	あぶら	ピーマン にんじん こまつな	たまねぎ しょうが きゅうり はくさい ねぎ		620 kcal 25.8 g 21.8 g 1.9 g	
24 金	牛乳 わかめごはん 五目野菜肉団子 菊入りおひたし いもに みかん	わかめ 五目野菜肉団子 菊入りおひたし いもに みかん	ぎゅうにゅう	ごはん さとう	めざみ産一		ほうれんそう 	きく みかん こんにやく キャベツ もやし だいこん しめじ ねぎ	肉団子 小 2個 中 3個	629 kcal 22.8 g 16.6 g 2.5 g
27 月	牛乳 ごはん さつまいもコロッケ キャベツのミモザソテー ミートボールのスープ	ベーコン たまご 鶏肉団子	ぎゅうにゅう	ごはん さつまいもコ ロッケ	あぶら はるさめ	ほうれんそう にんじん ちんげんさい	キャベツ しいたけ ねぎ		639 kcal 20.0 g 20.4 g 2.5 g	
28 火	牛乳 ごはん たらもの西京漬け 小松菜のりごま和え さつまじり	たら のり とりにく とうふ 無添加味噌	ぎゅうにゅう	ごはん さつまいも	ごま ごま油	こまつな にんじん	キャベツ こんにやく もやし ごぼう だいこん ねぎ		515 kcal 24.5 g 11.1 g 1.8 g	
29 水	牛乳 ごはん 揚げ里芋のそぼろあん 五色和え 豆腐とえのきのみそ汁 なっとう	ぶたにく たまご とうふ 無添加味噌 なっとう	ぎゅうにゅう にぼしこ	ごはん さとう さとう	あぶら ごま	にんじん こまつな	たまねぎ えだまめ キャベツ もやし えのきたけ		675 kcal 28.1 g 23.1 g 2.4 g	
30 木	牛乳 ごはん マーボー丼 青菜のスープ 庄内柿	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	あぶら ごま油	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ しいたけ ねぎ えのき 庄内柿		576 kcal 21.7 g 17.3 g 2.3 g	
31 金	牛乳 ごはん チキンのハニースタッド 焼き 南瓜サラダ ミネストローネ	とりにく 無添加味噌 ベーコン 	ぎゅうにゅう じゃがいも	ごはん はちみつ さとう マカロニ じゃがいも	あぶら	かぼちゃ にんじん トマト	きゅうり たまねぎ にんにく キャベツ セロリ		656 kcal 25.4 g 22.0 g 2.1 g	