

令和7年度

食育だより

いただきます

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

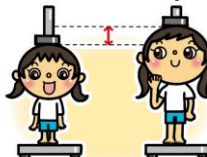
いよいよ12月、今年も残すところあとわずかとなりました。朝夕と冷え込むようになり、気温の変化に体がついていかず、体調を崩す人が増えています。インフルエンザの流行も早いようです。

手洗い・うがいはもちろん、しっかり好き嫌いなく食べて、体の中から免疫力を高めましょう。

12月は「給食記念週間」の取り組みが各校で行われています。この機会に、給食についてあらためて考えてみましょう。

がっこうきょうしゅくえいようが

学校給食の栄養価について



学校給食は『**成長期**の子どもたち』のための食事です。そのため、子どもたちの健全な成長や毎日の健康を支える食事として、栄養バランスが整っていることが重要です。下の表は、文部科学省が定める学校給食摂取基準です。エネルギー以下、主要な栄養素について、給食での摂取量の基準が年齢ごとに示されています。給食では、1日に必要とされる1/3～1/2の量をとれるようになっています。

区分	基準値*			
	児童（6歳～7歳）	児童（8歳～9歳）	児童（10歳～11歳）	生徒（12歳～14歳）
エネルギー (kcal)	530	650	780	830
たんぱく質 (%)	学校給食による摂取エネルギー全体の 13% ～ 20%			
脂質 (%)	学校給食による摂取エネルギー全体の 20% ～ 30%			
ナトリウム (食塩相当量) (g)	1.5 未満	2 未満	2 未満	2.5 未満
カルシウム (mg)	290	350	360	450
マグネシウム (mg)	40	50	70	120
鉄 (mg)	2	3	3.5	4.5
ビタミン A (μg RAE)	160	200	240	300
ビタミン B ₁ (mg)	0.3	0.4	0.5	0.5
ビタミン B ₂ (mg)	0.4	0.4	0.5	0.6
ビタミン C (mg)	20	25	30	35
食物繊維 (g)	4 以上	4.5 以上	5 以上	7 以上

この基準は全国的な平均値であり、体格や運動量、体質によっても個人にあった適量は異なります。均等に盛りきった量を参考に、極端に増やしすぎたり、減らしすぎたりしないように食事の適量について考えてみましょう。

出典:食育フォーラム

共食(きょうしょく)で心を豊かに!

だれかと食事を共にすることを「共食」といいます。家族との共食は、コミュニケーションを図りながら楽しく食べることができ、お互いの心や体の調子を知ることができます。楽しい食事の時間は、子ども達の心の安定にもつながります。

年末年始は、家族や親せきが集まって食卓を囲む機会も多いことと思います。

ぜひ、共食の時間を楽しみましょう。



月	火	水	木	金
1ごはん チキンのフレーク焼き 大豆のツナサラダ コーン入り 玉子スープ	2ごはん いかの竜田揚げ 高野豆腐のそぼろ煮 白菜のみそ汁	3ごはん ポークカレー ひじきと枝豆のサラダ 夢オレンジ	4ごはん 酢豚 もやしのナムル 青菜のスープ	5ごはん 豚肉と野菜の五目煮 塩昆布和え 小松菜のみそ汁
8ごはん 鶏肉のレモン漬け チーズおかか和え なめこ汁	9ごはん えびしゅうまい 五目豆 石狩汁	10パン オムレツ きのこソース コールスローサラダ ベジタブルチャウダー	11ごはん 鯉のごまみそ和え 五色和え すまし汁	12ごはん マーボー丼 春雨のスープ りんご
15ごはん コーンフライ キャロットサラダ ミネストローネ	16ごはん ドライカレー ほうれん草と たまごのスープ バナナ	17ごはん ぶり大根 三色ごま和え わらびのみそ汁	18ごはん ポークケチャップ マカロニサラダ もずくスープ	19ごはん ゆかりとごまごはん 鶏肉の照り焼き 冬至かぼちゃ もやしのみそ汁
22ごはん カツオカツ 中華和え 豚汁	23ごはん もみの木ハンバーグ ブラウンソース 星チーズサラダ 大根のスープ セレクトケーキ	24ごはん 餃子丼 さつまいもと 剣えびの揚げ煮 鶏ごぼうスープ	12月 今月の行事食 17日 めざまみ産デー 19日 冬至こんだて 23日 セレクト給食 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。

バイキング給食を行いました！

11月10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す。

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。



2025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		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 チキンのフレークやき 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 だいず たまご 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 かたくりこ	あぶら	にんじん ちんげんさい	キャベツ たまねぎ とうもろこし ほんしめじ		669 kcal 31.5 g 26.6 g 2.2 g
2火	牛乳 ごはん いかの竜田揚げ こうやどうふのそぼろに 白菜と油揚げのみそ汁	いか とりにく 高野豆腐 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 じゃがいも さとう	あぶら	にんじん 葉ねぎ	しょうが しいたけ はくさい えのきたけ		636 kcal 29.4 g 20.7 g 2.5 g
3水	牛乳 ごはん ポークカレー ひじきと枝豆のサラダ 夢オレンジ	ぶたにく とうふ	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 枝豆 オレンジ コーン キャベツ		684 kcal 22.6 g 21.7 g 1.9 g
4木	牛乳 ごはん 酢豚 もやしのナムル 青菜のスープ	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう とうふ	ごはん かたくりこ さとう	あぶら ごま ごま油	にんじん ピーマン ほうれんそう ちんげんさい	しょうが たけのこ たまねぎ しいたけ もやし ねぎ えのきたけ		568 kcal 23.3 g 16.1 g 2.1 g
5金	牛乳 ごはん 豚肉と野菜の五目煮 塩昆布和え 小松菜と生揚げのみそ汁	ぶたにく たまご 高野豆腐 ふじっこ なまあげ 無添加味噌	ぎゅうにゅう にぼしこ	ごはん じゃがいも さとう	ごま	にんじん さやいんげん こまつな	たけのこ こんにやく しいたけ キャベツ きゅうり		553 kcal 23.8 g 15.8 g 2.3 g
8月	牛乳 ごはん 鶏肉のレモンづけ チーズおかか和え なめこのみそ汁	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 なめこ だいこん		614 kcal 29.7 g 20.1 g 2.3 g
9火	牛乳 ごはん えびシューマイ 五目豆 石狩汁	えびしゅうまい だいず ちくわ こんぶ 鮭 とうふ 無添加味噌	ぎゅうにゅう	ごはん さとう じゃがいも	バター	にんじん	ごぼう こんにやく しいたけ だいこん とうもろこし ねぎ	しゅうまい 小 2個 中 3個	601 kcal 26.8 g 15.2 g 2.2 g
10水	牛乳 コッペパン オムレツきのコース コールスローサラダ ベジタブルチャウダー	オムレツ ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう	パン さとう じゃがいも もむぎこ	バター	にんじん	ほんしめじ マッシュルーム たまねぎ とうもろこし キャベツ きゅうり はくさい		633 kcal 24.6 g 24.9 g 2.9 g
11木	牛乳 ごはん 鰹のごま味噌和え 五色和え すまし汁	かつお だいず 無添加味噌 たまご とうふ なると	ぎゅうにゅう	ごはん かたくりこ さとう	あぶら ごま	にんじん こまつな ほうれんそう	しょうが とうもろこし キャベツ もやし しいたけ ねぎ		624 kcal 31.9 g 18.5 g 2.3 g
12金	牛乳 ごはん 麻婆丼 小松菜と春雨のスープ りんご	とうふ ぶたにく 無添加味噌 とりにく	ぎゅうにゅう	ごはん かたくりこ はるさめ	ごま油				570 kcal 24.6 g 16.9 g 1.8 g
15月	牛乳 ごはん コーンたっぷりフライ キャロットサラダ ミネストローネ	ツナ ベーコン	ぎゅうにゅう	ごはん コーンコロッ ケ マカロニ 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 にんにく セロリ		627 kcal 17.9 g 20.6 g 2.0 g
16火	牛乳 ごはん ドライカレー ほうれん草と玉子のスープ バナナ	ぶたにく とうふ たまご	ぎゅうにゅう	ごはん さとう もむぎこ	あぶら	にんじん ほうれんそう	たまねぎ ミックスビーンズ にんにく しょうが ほんしめじ ねぎ バナナ		657 kcal 25.7 g 20.4 g 2.0 g
17水	牛乳 ごはん ぶり大根 三色ごま和え わらびの味噌汁	ぶり 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 だいこん キャベツ わらび えのきたけ		629 kcal 26.2 g 22.6 g 2.1 g
18木	牛乳 ごはん チーズがかるボーンカレー マカロニサラダ もずくスープ	ぶたにく ハム たまご とうふ	ぎゅうにゅう チーズ もずく	ごはん さとう かたくりこ マカロニ	あぶら	にんじん 葉ねぎ	たまねぎ きゅうり とうもろこし えのきたけ		636 kcal 25.8 g 21.6 g 2.2 g
19金	牛乳 ゆかりとごまのごはん 鶏肉の照り焼き 冬至かぼちゃ もやしとふのみそ汁	とりにく あずき 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 ふ	ごま	かぼちゃ にんじん	しょうが もやし ねぎ		632 kcal 28.2 g 19.1 g 2.2 g
22月	牛乳 ごはん カツオカツ もやしの中華和え 豚汁	カツオカツ たまご ぶたにく 無添加味噌	ぎゅうにゅう	ごはん さとう じゃがいも	あぶら ごま油 ごま	ほうれんそう にんじん	もやし きゅうり だいこん ごぼう ねぎ にんにく		616 kcal 21.4 g 20.1 g 2.2 g
23火	牛乳 ごはん ハンバーグブラウンソース チーズサラダ 大根とベーコンのスープ ケーキセレクト	ハンバーグ ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	ごはん さとう ケーキ	あぶら	にんじん	たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり だいこん ほんしめじ とうもろこし		623 kcal 22.2 g 21.2 g 2.2 g
24水	牛乳 ごはん 餃子丼 さつま芋と剣えびの揚げ とりごぼうスープ	ぶたにく えびから揚げ とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	ごはん かたくりこ さつま芋 さとう	あぶら ごま油 ごま	にら にんじん ちんげんさい	キャベツ たけのこ にんにく しょうが ごぼう たまねぎ えのきたけ		694 kcal 29.1 g 25.2 g 2.4 g

* 太文字は、飯豊産の食材が届く予定です。