

# こんだて

## たべもの教室 予定表



# 5月



令和6年度  
糸島市立南風小学校

令和6年度・食育の日のテーマ

食文化：和食・日本の郷土料理と世界の料理

毎月19日は  
食育の日

## 「世界の料理」



## 「ギリシャ」

ギリシャは地中海やエーゲ海、イオニア海に面し、温暖な気候に恵まれています。海に囲まれたギリシャの島々では、漁業や農業、畜産なども盛んに行われてきました。

ギリシャの料理は、スペインやイタリア、モロッコなどの国々の料理とともに「地中海食」と呼ばれています。「地中海食」は2010年にユネスコの無形文化遺産に登録されました。地中海沿岸の伝統的な食事は栄養のバランスがよいため、他のヨーロッパの国々の食事に比べて健康的で病気にかかりにくいといわれています。

魚介類、野菜、果物をよく食べるところが日本と似ています。

ギリシャの料理が給食に登場しますよ。お楽しみに！



### OLYMPICS



### ☆オリンピック・パラリンピック☆

1896年に始まった近代オリンピックは、古代ギリシャで行われていた「オリンピア祭典競技」が始まりといわれています。現代のオリンピックは世界平和を目的としたスポーツの祭典となっています。

## ～ ギリシャの食べもの ～

### ☆スティファド☆

スティファドは、「クレミダキア・スティファド」という玉ねぎを使っていたことからつけられた名前です。牛肉を使って作ることが有名ですが、豚肉やうさぎ肉や鶏肉、タコやエスカルゴなどを使った、さまざまな作り方があります。



### ☆ギリシャヨーグルト☆

ギリシャヨーグルトは、乳酸菌で発酵させた牛乳から水分や乳清を取り除き、栄養分を凝縮させて作られます。口当たりがなめらかなところが特徴です。各家庭で自家製のヨーグルトを作ることもあります。



### 5月の献立より

# スティファド

#### 材料（4人分）

- ・豚肉 120g
- ・玉ねぎ 240g
- ・じゃがいも 280g
- ・ホールトマト 80g
- ・にんにく 2g
- ・オリーブ油 4g
- ・赤ワイン 大さじ1/2
- ・ケチャップ 80g
- ・さとう 8g
- ・しょうゆ 小さじ1弱
- ・塩 少々
- ・こしょう 少々
- ・オールスパイス 少々
- ・オレンジジュース 大さじ2弱
- ・水 80cc

#### 作り方

- ①豚肉は一口大、玉ねぎはくし切り、じゃがいもは角切り、にんにくはみじん切り、ホールトマトはミキサーにかける。
- ②オリーブ油をしいた鍋を中火にかけ、にんにくを炒めて香りを出したら、豚肉、玉ねぎを炒め、焼き色をつける。
- ③じゃがいも、赤ワイン、水、さとう、ホールトマト、塩、こしょう、オールスパイス、ケチャップ、オレンジジュース、しょうゆを加えて煮込む。

ギリシャ風シチューです。トマトのほのかな酸味がパンやごはんによく合います。



日	曜	献立	I補料 - kcal	たん白質 g	脂質 g
1	水	牛乳 麦ごはん ちくわのお茶の葉揚げ 小松菜のじゃこ炒め みそ汁	588	21.8	17.1
2	木	牛乳 パエリア アンサンブルエッグ トマトとレタスのスープ アセロラゼリー	585	23.3	16.6
7	火	牛乳 ちらしずし ししゃもフライ すまし汁 たい焼き	622	19.7	17.1
8	水	牛乳 ワンローフパン いちごジャム ビーンズシチュー キャベツのソテー	600	23.0	24.2
9	木	牛乳 麦ごはん 高野豆腐の甘酢炒め ビーフンスープ	639	21.1	20.7
10	金	牛乳 ごはん 豚肉のオニオン炒め 高菜の炒めもの みそ汁	611	25.0	19.5
13	月	牛乳 ごはん がんもどきのうま煮 切り干大根の甘酢炒め	591	19.4	18.2
14	火	牛乳 麦ごはん 牛肉のいそ煮 かき玉汁	562	22.1	16.6
15	水	牛乳 ミルクパン ホキフライ アーモンドソテー 野菜スープ	581	23.9	23.6
16	木	牛乳 ごはん 五目うどん にらともやしの炒めもの いりこの甘辛煮	585	21.6	13.6
17	金	牛乳 麦ごはん チキン南蛮 ノイック マネズ せんきゃべつ たけのこのみそ汁	627	23.9	19.2
20	月	牛乳 ごはん いわしのおかか煮 ひじきの炒めもの 眞汁	631	24.4	19.4
21	火	牛乳 コッペパン スティファド *食育の日* ゆで野菜サラダ 1例アツレツツ ヨーグルト	588	23.2	18.5
22	水	牛乳 ジャコピラフ 照り焼きチキン コーンクリームスープ	591	23.2	19.1
23	木	牛乳 ごはん レバーのアーモンドがらめ ワンタンスープ	632	22.4	18.5
24	金	牛乳 ごはん 肉じゃが キャベツの炒めもの	577	19.3	14.3
25	土	牛乳 ビーフカレー（麦ごはん） フルーツもり合わせ	685	19.3	19.6
28	火	牛乳 中華どんぶり（麦ごはん） チンゲン菜の炒めもの ぶどうゼリー	578	22.1	16.3
29	水	牛乳 ココア揚げパン スープスパゲティ キャベツとほうれん草のソテー	583	23.5	20.3
30	木	牛乳 麦ごはん さばのゆずみそ煮 小松菜のごま炒め 沢煮碗	589	23.0	19.8
31	金	牛乳 ごはん 鶏肉と大豆の揚げ煮 春雨汁	673	23.2	20.9

臨時休校・物資の購入等により献立が変更・中止になる場合があります。ご了承ください。

※塩分は、生活習慣病予防の目的から2.0g/食となるよう配慮しています。  
また、平均栄養量及び基準栄養量については中学年の栄養量を示しています。

# 学校給食献立予定表

令和6年5月

糸島市立南風小学校

日付 曜日	献立名	使われている食品と体内での主な働き						
		主に体をつくるものになる		主に体の調子を整えるものになる		主にエネルギーのもとになる		調味料
1 (水)	牛乳 麦ごはん ちくわのお茶の葉揚げ 小松菜のじゃこ炒め みそ汁	ちくわ あつあげ 麦みそ	牛乳 白す干	小松菜 にんじん ねぎ	もやし 玉ねぎ キャベツ	米 麦 小麦粉	揚げ油 油	塩 こしょう だしiriこ
2 (木)	牛乳 パエリア アンサンブルエッグ トマトとレタスのスープ アセロラゼリー	とり肉 いか えび アンサンブルエッグ ウインナー	牛乳	ピーマン にんじん トマト	玉ねぎ にんにく レタス	米 じゃがいも アセロラゼリー	油	ターメリック 白ワイン 塩 こしょう 鶏がらスープ
7 (火)	牛乳 ちらしずし ししゃもフライ すまし汁 たい焼き	卵そぼろ とうふ	牛乳 ししゃもフライ わかめ	にんじん	たけのこ しいたけ 玉ねぎ	米 さとう ふ たい焼き	揚げ油	だし昆布 塩 酢 しょうゆ 料理酒 うす口しょうゆ だしiriこ
8 (水)	牛乳 ワンローフパン いちごジャム ビーンズシチュー キャベツのソテー	とり肉 大豆 ミックスビーンズ 豆乳 ウインナー	牛乳 チーズ	にんじん	玉ねぎ しめじ キャベツ もやし コーン	ワンローフパン いちごジャム じゃがいも 小麦粉	油 バター	白ワイン 塩 こしょう 鶏がらスープ
9 (木)	牛乳 麦ごはん 高野豆腐の甘酢炒め ビーフンスープ	高野豆腐 とり肉 ぶた肉	牛乳	トマト にんじん みずな	玉ねぎ たけのこ しょうが にんにく もやし きくらげ	米 麦 でん粉 小麦粉 じゃがいも さとう ビーフン	揚げ油 油	しょうゆ ケチャップ 酢 うす口しょうゆ 塩 こしょう 鶏がらスープ
10 (金)	牛乳 ごはん 豚肉のオニオン炒め 高菜の炒めもの みそ汁	ぶた肉 かつお節 あつあげ 麦みそ	牛乳	たかな漬 にんじん	玉ねぎ もやし 根深ねぎ しょうが えのき	米 さとう じゃがいも	油 ごま	しょうゆ 料理酒 だしiriこ
13 (月)	牛乳 ごはん がんと野菜のうま煮 切干大根の甘酢炒め	とり肉 がんと ぶた肉	牛乳 茎わかめ	にんじん	ごぼう こんにやく たけのこ 切干大根 しいたけ	米 じゃがいも さとう	油 ごま油	しょうゆ 料理酒 みりん だしiriこ 酢
14 (火)	牛乳 麦ごはん 牛肉のいそ煮 かき玉汁	牛肉 大豆 卵 とうふ	牛乳 ひじき	にんじん ねぎ	しょうが こんにやく ごぼう 玉ねぎ えのき	米 麦 さとう でん粉	油	料理酒 しょうゆ うす口しょうゆ 塩 だしiriこ
15 (水)	牛乳 ミルクパン ホキフライ アーモンドソテー 野菜スープ	ホキフライ ベーコン	牛乳	小松菜 にんじん	もやし 玉ねぎ キャベツ セロリー	ミルクパン じゃがいも	揚げ油 アーモンド 油	塩 こしょう 鶏がらスープ
16 (木)	牛乳 ごはん 五目うどん にらともやしの炒めもの いりこの甘辛煮	とり肉 油あげ ちくわ	牛乳 いりこ	にんじん ねぎ にら	玉ねぎ しいたけ もやし コーン	米 乾めん さとう	油	しょうゆ うす口しょうゆ 塩 だしiriこ こしょう 料理酒 みりん
17 (金)	牛乳 麦ごはん チキン南蛮 ノンエッグマヨネーズ せんきゃべつ たけのこのみそ汁	とり肉 麦みそ	牛乳 わかめ	ねぎ	しょうが にんにく キャベツ たけのこ 玉ねぎ	米 麦 小麦粉 でん粉 さとう ふ	揚げ油 ノンエッグマヨネーズ	塩 こしょう 酢 しょうゆ みりん 料理酒 だしiriこ
20 (月)	牛乳 ごはん いわしのおかか煮 ひじきの炒めもの 呉汁	いわしおかか煮 油あげ 大豆 麦みそ	牛乳 ひじき	にんじん ねぎ	ごぼう 玉ねぎ こんにやく	米 さとう じゃがいも	油	料理酒 しょうゆ だしiriこ
21 (火)	牛乳 コッペパン スティファド ゆで野菜サラダ イタリアンドレッシング ヨーグルト	ぶた肉	牛乳 ヨーグルト	トマト	玉ねぎ にんにく オレンジジュース キャベツ きゅうり コーン	コッペパン じゃがいも さとう	オリーブ油 イタリアンドレッシング	赤ワイン ケチャップ しょうゆ 塩 こしょう オールスパイス
22 (水)	牛乳 ジャコピラフ 照り焼きチキン コーンクリームスープ	照り焼きチキン ベーコン 豆乳 白いんげん豆	牛乳 白す干	にんじん ピーマン チンゲンサイ	エリンギ にんにく 玉ねぎ コーン	米 じゃがいも	バター 油	しょうゆ 料理酒 こしょう 塩 鶏がらスープ
23 (木)	牛乳 ごはん レバーのアーモンドがらめ ワンタンスープ	とりレバー ぶた肉	牛乳	にんじん 小松菜	しょうが 玉ねぎ もやし きくらげ	米 でん粉 じゃがいも さとう ワンタン	揚げ油 アーモンド 油	料理酒 ケチャップ ソース しょうゆ うす口しょうゆ 塩 こしょう 鶏がらスープ
24 (金)	牛乳 ごはん 肉じゃが キャベツの炒めもの	ぶた肉 角天	牛乳	にんじん	玉ねぎ こんにやく キャベツ もやし	米 じゃがいも さとう	油	しょうゆ 料理酒 だしiriこ 塩 こしょう
25 (土)	牛乳 ビーフカレー(麦ごはん) フルーツもり合わせ	牛肉	牛乳 生クリーム チーズ	にんじん トマト	玉ねぎ にんにく しょうが りんご パイン みかん もも	米 麦 じゃがいも 小麦粉 ぶどうカットゼリー	油 バター	カレー粉 オールスパイス 赤ワイン ソース しょうゆ 塩 こしょう 鶏がらスープ
28 (火)	牛乳 中華どんぶり(麦ごはん) チンゲン菜の炒めもの ぶどうゼリー	ぶた肉 えび ベーコン	牛乳	にんじん ねぎ チンゲンサイ	玉ねぎ キャベツ たけのこ しいたけ しょうが もやし	米 麦 でん粉 ぶどうゼリー	油	しょうゆ うす口しょうゆ 料理酒 塩 こしょう 鶏がらスープ
29 (水)	牛乳 ココア揚げパン スープスパゲティ キャベツとほうれん草のソテー	とり肉 いか えび ベーコン	牛乳	にんじん ほうれん草	玉ねぎ しめじ キャベツ コーン	コッペパン さとう スパゲティ	揚げ油 ココア 油	白ワイン 塩 こしょう 鶏がらスープ
30 (木)	牛乳 麦ごはん さばのゆずみそ煮 小松菜のごま炒め 沢煮碗	さばゆずみそ煮 ぶた肉	牛乳	小松菜 にんじん ねぎ	もやし ごぼう えのき	米 麦 でん粉	ごま 油	しょうゆ 塩 こしょう 料理酒 うす口しょうゆ だしiriこ
31 (金)	牛乳 ごはん 鶏肉と大豆の揚げ煮 春雨汁	とり肉 大豆 ちくわ	牛乳	にんじん 小松菜	しょうが 玉ねぎ もやし	米 小麦粉 でん粉 じゃがいも さとう はるさめ	揚げ油	料理酒 しょうゆ うす口しょうゆ 塩 だしiriこ

