



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
「世界の料理」



「中国」



中華人民共和国（中国）はアジア大陸の東部に位置する広大な国で、首都の北京は日本の東北地方と同じ位の緯度に位置しています。人口は14億人を超え、さまざまな民族が暮らしています。そのため、中国料理も地域によって特徴があり、東西南北で大きく4つに分けられます。



～ 四大料理の特徴と代表的な料理 ～

上海料理(東方系)・・・魚介類が豊富で甘味が強い
(八宝菜、豚の角煮)



四川料理(西方系)・・・香辛料を多く使用する
(マーボー豆腐、チンジャオロウスウ)



広東料理(南方系)・・・薄味で材料の味を生かす
(ユーリンチー、ふかひれスープ)



北京料理(北方系)・・・味が濃く塩辛い
(ジャージャー麺、北京ダック)



☆ 中国の食文化について ☆

日本では、食事をごちそうになった時、残さず全部食べることで「おいしかった」という気持ちが伝わりますが、中国では、「おかずが足りなかった」という意味にとられてしまいます。ですから、中国では全部は食べずに一口程度残すことが一般的なマナーです。

しかし、最近は政府が将来の世界的な食糧不足を心配し、食べ残しを減らす取組を進めているので食べ残しに対する意識が変わってきています。国や地域によってマナーが違うのは興味深いですね。



日	曜	献立	1人あたり kcal	たん白質 g	脂質 g
1	火	ぎゅうにゅう 牛乳 げんまいい 玄米入りごはん キムチチゲ ナムル	627	23.6	21.7
2	水	ぎゅうにゅう 牛乳 こくとう 黒糖パン ちゃんぼん びっくりぎょうざ	639	25.1	23.2
3	木	ぎゅうにゅう 牛乳 むぎ 麦ごはん あつあ 厚揚げのそぼろ煮 こまつな 小松菜のじゃこ炒め さつまポテト	653	22.8	21.3
4	金	ぎゅうにゅう 牛乳 ごはん いわしフライ はるさめ 春雨の炒め物 すまし汁	606	20.2	19.2
7	月	ぎゅうにゅう 牛乳 むぎ 麦ごはん レバーのケチャップ煮 なすのみそ汁 りんごゼリー	652	23.1	18.2
8	火	ぎゅうにゅう 牛乳 ごはん カレーうどん チンゲン菜の炒め物 アーモンドいりこ	617	21.7	16.1
16	水	ぎゅうにゅう 牛乳 きなこ 揚げパン ポトフ ほうれん草のソテー	611	25.4	27.2
17	木	ぎゅうにゅう 牛乳 ごはん ぶた肉の生姜焼き にらともやしの炒め物 みそ汁	586	22.9	16.2
18	金	ぎゅうにゅう 牛乳 ごはん ユーリンチー キャベツのソテー 中華コーンスープ 【食育の日】	676	24.5	25.6
21	月	ぎゅうにゅう 牛乳 とりごぼうごはん やさい 野菜の卵焼き くきわかめ 茎わかめのきんぴら みそ汁	591	21.8	17.6
22	火	ぎゅうにゅう 牛乳 ごはん ちくわの磯辺揚げ き 切り干し大根のハリハリ漬け すまし汁	559	18.8	14.9
23	水	ぎゅうにゅう 牛乳 かしわがた 柏型パン ホキフライ せんキャベツ マヨネーズ ジャーマンスープ	602	23.8	24.5
24	木	ぎゅうにゅう 牛乳 むぎ 麦ごはん てづく 手作りふりかけ ちくぜんに 筑前煮 みかん	627	23.5	18.6
25	金	ぎゅうにゅう 牛乳 むぎ 麦ごはん ポークカレー きのこのソテー	664	20.9	22.9
26	土	パインジュース ライチゼリー キャロットパン (簡易給食) 運動会	341	5.7	6.3
29	火	ぎゅうにゅう 牛乳 むぎ 麦ごはん さんまの甘露煮 こまつな 小松菜の炒め物 みそ汁	578	22.0	17.3
30	水	ぎゅうにゅう 牛乳 ぶどうパン もり 森のスパゲティ ゆで野菜サラダ	611	19.7	21.3
31	木	ぎゅうにゅう 牛乳 ナシゴレン ミートボール アジアンスープ ヨーグルト	695	27.3	23.2

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、栄養量は中学年の値を示しています。

10月の献立より

ユーリンチー 油淋木鶏

材料（4人分）

・鶏肉	240g
・塩	少々
・こしょう	少々
・でん粉	大さじ1と1/2
・小麦粉	大さじ1
・揚げ油	

(A)

・根深ねぎ	15g
・おろしにんにく	少々
・さとう	小さじ4
・しょうゆ	小さじ2
・酢	小さじ2
・みりん	小さじ2/3
・水	10～20cc

作り方

①食べやすい大きさに切った鶏肉に塩、こしょうをし、でん粉、小麦粉をまぶして170℃位の油で揚げる。

②根深ねぎは、粗みじん切りにする。

③(A)を煮立て、①をからめる。

ユーリン「油淋」とは、油をかけながら揚げるという意味だそうです。



学校給食献立予定表

令和6年10月

糸島市立怡土小学校

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	
1 (火)	牛乳 玄米入りごはん キムチチゲ ナムル	みそ つくね あつあげ 大豆 ぶた肉	牛乳	にら ほうれん草 にんじん	キムチ えのきたけ キャベツ 玉ねぎ もやし	玄米 米 マロニー	油 ごま ごま油
2 (水)	牛乳 黒糖パン ちゃんぽん びつくりぎょうざ	ぶた肉 いか 角天 ぎょうざ	牛乳	ねぎ にんじん	玉ねぎ キャベツ もやし きくらげ	黒糖パン 中華めん	油 揚げ油
3 (木)	牛乳 麦ごはん 厚揚げのそぼろ煮 小松菜のじゃこ炒め さつまポテト	あつあげ とり肉	牛乳 白す干	にんじん 小松菜	冬瓜 玉ねぎ こんにゃく もやし	米 麦 さとう でん粉 さつまポテト	油
4 (金)	牛乳 ごはん いわしフライ 春雨の炒め物 すまし汁	小いわしフライ ぶた肉 とうふ	牛乳	にんじん ねぎ	キャベツ もやし きくらげ えのきたけ 玉ねぎ	米 はるさめ	揚げ油 ごま油
7 (月)	牛乳 麦ごはん レバーのケチャップ煮 なすのみそ汁 りんごゼリー	とりレバー みそ あつあげ	牛乳	ねぎ	しょうが 冬瓜 なす	米 麦 でん粉 じゃがいも さとう りんごゼリー	揚げ油
8 (火)	牛乳 ごはん カレーうどん チンゲン菜の炒め物 アーモンドいりこ	とり肉 ベーコン	牛乳 いりこ	ねぎ にんじん チンゲンサイ	しょうが 玉ねぎ にんにく もやし コーン	米 乾めん でん粉 さとう	油 アーモンド
16 (水)	牛乳 きなこ揚げパン ポトフ ほうれん草のソテー	黄粉 ウインナー とり肉 ベーコン	牛乳	にんじん ほうれん草	玉ねぎ かぶ キャベツ もやし	さとう コッペパン じゃがいも	揚げ油 油
17 (木)	牛乳 ごはん ぶた肉の生姜焼き にらともやしの炒め物 みそ汁	ぶた肉 ちくわ みそ あぶらあげ	牛乳 わかめ	にら	玉ねぎ しょうが もやし キャベツ	米 さとう じゃがいも	油
18 (金)	牛乳 ごはん ユーリンチー キャベツのソテー 中華コンスープ	とり肉 卵 ベーコン	牛乳	にんじん ねぎ	根深ねぎ にんにく キャベツ えのきたけ 玉ねぎ コーン	米 でん粉 さとう 小麦粉	揚げ油 油
21 (月)	牛乳 とりごぼろごはん 野菜の卵焼き 茎若布のきんぴら みそ汁	とり肉 野菜の卵焼き かつお削り節 みそ とうふ	牛乳 茎わかめ	にんじん ねぎ	しいたけ ごぼう 玉ねぎ	さとう 米 さつまいも	油 ごま
22 (火)	牛乳 ごはん ちくわの磯辺揚げ 切干大根のハリハリ漬け すまし汁	ちくわ とうふ	牛乳 青のり 昆布	にんじん ほうれん草	花切大根 しめじ 玉ねぎ	米 小麦粉 さとう	揚げ油
23 (水)	牛乳 柏型パン ホキフライ せんキャベツ マヨネーズ ジャーマンスープ	ホキフライ レンズ豆 ベーコン	牛乳 チーズ	パセリ	キャベツ 玉ねぎ	コッペパン じゃがいも	揚げ油 ノンエッグマヨ 油
24 (木)	牛乳 麦ごはん 手作りふりかけ 筑前煮 みかん	大豆 かつお削り節 あつあげ とり肉	牛乳 白す干 ひじき	さやいんげん にんじん	たけのこ しいたけ ごぼう 大根 こんにゃく みかん	麦 米 さとう さといも	ごま 油
25 (金)	牛乳 麦ごはん ポークカレー きのこのソテー	ぶた肉 ウインナー	牛乳 生クリーム チーズ	トマト パセリ にんじん	玉ねぎ しょうが にんにく りんご エリンギ しめじ キャベツ	麦 米 小麦粉 じゃがいも	油 バター
26 (土)	簡易給食（パインジュース キャロットパン ライチゼリー）						
29 (火)	牛乳 麦ごはん さんまの甘露煮 小松菜の炒め物 みそ汁	さんま甘露煮 ぶた肉 みそ あぶらあげ	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜 かぼちゃ	もやし 冬瓜	麦 米	油
30 (水)	牛乳 ぶどうパン 森のスパゲティ ゆで野菜サラダ	ベーコン	牛乳	パセリ	しめじ えのきたけ エリンギ 玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン	ぶどうパン スパゲティ	油 ドレッシング
31 (木)	牛乳 ナシゴレン ミートボール アジアンスープ ヨーグルト	えび 牛肉 ミートボール ぶた肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん みずな	玉ねぎ もやし きくらげ	米 平麺ビーフン	バター 油 揚げ油 ごま油