

こんだて

たべもの教室
予定表

12月



令和6年度
糸島市立怡土小学校

毎月19日は
食育の日

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

～「ウズベキスタン」～



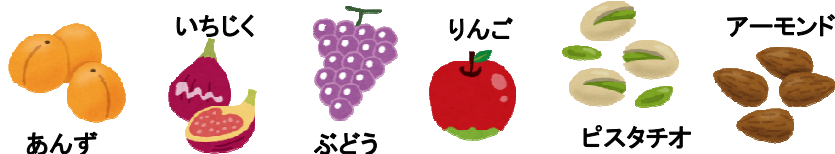
ウズベキスタンは中央アジアにある内陸国です。国の周りに海がないため、乾燥した気候の地域が多いのが特徴です。国の東側は標高が高く、西部から中央部



内陸国であるため寒暖差が大きく、乾燥して水はけもいいことから、果物やナッツ類の栽培に適しています。

～ ウズベキスタンで多く育てられている果物やナッツ ～

果物の多くはドライフルーツに加工され、お菓子やパンの材料として使われています。



～ ウズベキスタンの食文化 ～

ウズベキスタンは内陸国であるため、魚料理がほとんどなく、肉をつかった料理が多いことが特徴です。ヨーロッパとアジアをつなぐシルクロードの中間地点にあることから、どちらの食文化にも影響を受けた料理が食べられています。

プロフ

肉、にんじんのせん切りなどをにんにくと炒め、ごはんに炊きこんだ料理。トルコ料理のピラフににている。



ラグマン

肉、トマト、じゃがいもなどが入ったスープに、日本のうどんのような太めのめんがはいった料理。



12月の献立より

ウズベキスタンの
伝統料理

プロフ

材料（4人分）

- ・米 …2カップ
- ・牛肉 …100g
- ・にんにく …1片
- ・にんじん …40g
- ・油 …小さじ1
- ・塩 …小さじ1/2
- ・こしょう …少々
- ・クミン …小さじ1/2

作り方

- ①分量のご飯を炊いておく。
- ②牛肉は1.5cm角に切る。
- ③にんじんは、短めのせん切り、にんにくはみじん切りにする。
- ④牛肉・にんにくを炒め肉に火が通ったらにんじんを加えてさらに炒める。
- ⑤にんじんに火が通ったら塩・こしょうで味を調え、最後にクミンを加える。

プロフは、ウズベキスタンの冠婚葬祭のときに欠かせない料理で、宴の最後に一家の主人がつくり、客に振る舞うそうです。

日	曜	献立	エネルギー kcal	たん白質 g	脂質 g
2	月	11/30(土)の振替休日			
3	火	ぎゅうにゅう 牛乳 ごはん あじのかば焼き こまつな 小松菜の煮びたし みそ汁	620	25.8	19.6
4	水	ぎゅうにゅう 牛乳 ライ麦パン ボルシチ ブロッコリーのサラダ	581	21.8	23.7
5	木	ぎゅうにゅう 牛乳 ごはん 豚キムチ丼 はるさめ 春雨スープ みかん	595	20.8	14.1
6	金	ぎゅうにゅう 牛乳 ごはん 揚げ春巻き チンゲン菜のじゃこ炒め コーンと卵のスープ	667	19.9	24.7
9	月	ぎゅうにゅう 牛乳 ごはん さかな 魚のアーモンド揚げ ほうれん草のソテー 白菜スープ	648	26.4	24.1
10	火	ぎゅうにゅう 牛乳 ごはん がんもと野菜のうま煮 じゃがいもの炒め物 りんご	594	20.5	17.0
11	水	ぎゅうにゅう 牛乳 柏型パン ハンバーグデミソース ザワークラウト ミネストローネ	565	23.2	22.4
12	木	ぎゅうにゅう 牛乳 麦ごはん スタミナソテー みそ汁	597	20.6	18.3
13	金	ぎゅうにゅう 牛乳 麦ごはん 冬野菜カレー フルーツ盛り合わせ	692	18.1	22.3
16	月	ぎゅうにゅう 牛乳 ごはん さんまの甘露煮 こまつな 小松菜のごま炒め だご汁	645	23.4	20.1
17	火	ぎゅうにゅう 牛乳 麦ごはん ちくわのお茶の葉揚げ こんぶ 昆布の炒め物 だぶ	583	20.9	16.3
18	水	ぎゅうにゅう 牛乳 ミルクパン えびとトマトのクリームスパゲティ ブロッコリー	620	25.2	22.2
19	木	ぎゅうにゅう 牛乳 プロフ アーモンドソテー キーマシュルパ ヨーグルト	588	20.4	17.0
20	金	ぎゅうにゅう 牛乳 麦ごはん ししゃもフライ ほうとう 煮豆	672	23.4	16.5
23	月	ぎゅうにゅう 牛乳 コーンライス 照り焼きチキン ヤクルト キャベツのソテー 星のスープ セレクトデザート	671	22.7	22.0

※ 臨時休業・物資購入等により、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、栄養量は中学年の量を示しています。

学校給食献立予定表

令和6年12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	調味料
2 (月)	11/30(土)の振替休日				
3 (火)	牛乳 ごはん あじのかば焼き 小松菜の煮びたし みそ汁	あじ かつおぶし とうふ みそ 牛乳	小松菜 にんじん ねぎ もやし 大根 玉ねぎ	米 さとう 揚げ油	酒 しょうゆ みりん
4 (水)	牛乳 ライ麦パン ポルシチ ブロッコリーのサラダ	ぶた肉 牛乳 生クリーム チーズ	ホールトマト にんじん ブロッコリー 玉ねぎ かぶ コーン キャベツ	ライ麦パン じゃがいも さとう バター ドレッシング	赤ワイン ソース 塩 鶏がらスープ ケチャップ こしょう
5 (木)	牛乳 ごはん 豚キムチ丼 春雨スープ みかん	ぶた肉 米みそ ちくわ 牛乳	にら 小松菜 にんじん にんにくしょうが 玉ねぎ キムチ 切干大根 もやし しいたけ たけのこ みかん	米 でん粉 はるさめ ごま油	酒 しょうゆ うす口しょうゆ 鶏がらスープ 塩 こしょう
6 (金)	牛乳 ごはん 揚げ春巻き チンゲン菜のじゃこ炒め コーンと卵のスープ	卵 とり肉 牛乳 白す干	チンゲンサイ ねぎ もやし えのきたけ コーン 玉ねぎ	米 春巻 でん粉 揚げ油 油	こしょう 塩 鶏がらスープ うす口しょうゆ
9 (月)	牛乳 ごはん 魚のアーモンド揚げ ほうれん草のソテー 白菜スープ	ホキ ベーコン つくね 牛乳	ほうれん草 にんじん キャベツ 玉ねぎ 白菜	米 小麦粉 アーモンド 揚げ油 油	酒 こしょう 塩 うす口しょうゆ しょうゆ 鶏がらスープ
10 (火)	牛乳 ごはん がんもと野菜のうま煮 じゃがいもの炒め物 りんご	とり肉 がんも ぶた肉 牛乳	にんじん 小松菜 大根 ごぼう こんにゃく しいたけ たけのこ りんご	米 さとう じゃがいも 油	酒 しょうゆ みりん 一味唐辛子
11 (水)	牛乳 柏型パン ハンバーグデミソース ザワークラウト ミネストローネ	ハンバーグ ベーコン 牛乳	パセリ にんじん 玉ねぎ キャベツ セロリー かぶ	食パン さとう じゃがいも マカロニ 油	赤ワイン ケチャップ ソース 塩 酢 こしょう 鶏がらスープ
12 (木)	牛乳 麦ごはん スタミナソテー みそ汁	とりレバー あつあげ みそ 牛乳	ねぎ にんじん 小松菜 にんにく 玉ねぎ しょうが キャベツ 大根	米 麦 じゃがいも さとう 油 揚げ油 でん粉	酒 しょうゆ
13 (金)	牛乳 麦ごはん 冬野菜カレー フルーツ盛り合わせ	ぶた肉 牛乳 生クリーム チーズ	ホールトマト にんじん にんにくしょうが 大根 玉ねぎ ごぼう れんこん りんご みかん パイン 黄桃	麦 米 じゃがいも 小麦粉 油 バター ぶどうカットゼリー	赤ワイン しょうゆ ソース 塩 鶏がらスープ こしょう オールスパイス カレー粉
16 (月)	牛乳 ごはん さんまの甘露煮 小松菜のごま炒め だご汁	さんま甘露煮 ぶた肉 とうふ みそ 牛乳	小松菜 にんじん ねぎ もやし 白菜 大根 ごぼう	米 さとも 小麦粉 白玉粉 油 ごま	しょうゆ
17 (火)	牛乳 麦ごはん ちくわのお茶の葉揚げ 昆布の炒め物 だぶ	ちくわ あぶらあげ とり肉 牛乳 すき昆布	にんじん しいたけ れんこん こんにゃく 大根	米 麦 小麦粉 さとう ふ 揚げ油 油 さとも でん粉	酒 しょうゆ 塩
18 (水)	牛乳 ミルクパン えびとトマトのクリームスパゲティ ブロッコリー	ベーコン むきえび 牛乳 生クリーム チーズ	ホールトマト ほうれん草 ブロッコリー しめじ にんにく 玉ねぎ	ミルクパン スパゲッティ 星の魅 油 ノンエッグマヨネーズ	トマトピューレ 白ワイン ケチャップ 塩 こしょう
19 (木)	牛乳 プロフ アーモンドソテー キーマシュルパ ヨーグルト	牛肉 ミートボール 牛乳 ヨーグルト	にんじん 小松菜 パセリ にんにく もやし キャベツ 玉ねぎ	米 じゃがいも 油 アーモンド	塩 クミン こしょう うす口しょうゆ 鶏がらスープ
20 (金)	牛乳 麦ごはん ししゃもフライ ほうとう 煮豆	米みそ とり肉 あぶらあげ 金時豆 牛乳 ししゃもフライ	かぼちゃ ごぼう 根深ねぎ 玉ねぎ しいたけ	米 麦 やせうま さとう 揚げ油	うす口しょうゆ しょうゆ 塩
23 (月)	牛乳 コーンライス 照り焼きチキン キャベツのソテー 星のスープ セレクトデザート ヤクルト	照焼チキン ベーコン レンズ豆 牛乳 わかめ ヤクルト	小松菜 にんじん コーン キャベツ 玉ねぎ セロリー	米 星の Pasta セレクトデザート 油	こしょう 塩 うす口しょうゆ 鶏がらスープ