

9月



毎月19日は
食育の日

給食に使われる「乾物」

昔から日本は、海、山、里と豊かな自然に囲まれており、一年のうち
でよくとれ、味のよい季節（旬）に収穫した野菜や水産物を乾燥させ、
保存食としてきました。これらを「乾物」と呼んでいます。乾物は、と
れたものを無駄にしない、日本人の自然を大切に作る心が生んだ、優れ
た食品です。

①栄養がギュツ!

水分が抜けた乾物は、元の食材のもつ栄養を凝縮しています。多くの乾物が、私たちに不足しがちなカルシウムや鉄といったミネラルと食物繊維を多く含んでいます。

②うまみアップ!

乾物にすると水分が抜けた分、栄養と同じようにうまみも凝縮されています。味や香り、歯ごたえも生の時とは違った食感が魅力です。



③長期常温保存可

乾物は食材から水分を取り除くことで、腐敗の原因となるカビ・細菌の繁殖を抑えることができるため、常温で長期保存が可能です。大規模災害など、いざというときのための備蓄食品としても役立ちます。



日	曜	献立	エネルギー kcal	たん白質 g	脂質 g
1	月	ぎゅうにゅう むぎ にく 牛乳 麦ごはん 肉みそライス チンゲン菜のスープ カンパン	591	22.3	18.3
2	火	ぎゅうにゅう ごはん こうやとうふ やさい 牛乳 ごはん 高野豆腐の野菜あん みそ汁	590	23.5	17.6
3	水	ぎゅうにゅう ミルクパン サーモンフライ キャベツのソテー かぼちゃのスープ	581	25.5	20.6
4	木	ぎゅうにゅう むぎ 牛乳 麦ごはん チンジャオロウスウ ワンタンスープ	622	21.8	17.5
5	金	ぎゅうにゅう ゆかりごはん ごもく 牛乳 ゆかりごはん 五目うどん 夏野菜のかきあげ	617	19.4	16.1
8	月	ぎゅうにゅう むぎ だいず ぶたにく に 牛乳 麦ごはん 大豆と豚肉のごまみそ煮 はるさめじる 春雨汁	587	21.7	16.6
9	火	ぎゅうにゅう ごはん すどり 牛乳 ごはん 酢鶏 とうがん 冬瓜スープ	623	21.7	19.4
10	水	ぎゅうにゅう せわ 牛乳 背割りパン チリコンカン やさい 野菜スープ ヨーグルト	607	25.2	22.1
11	木	ぎゅうにゅう ごはん いわしのしょうがに 牛乳 ごはん いわしの生姜煮 こんぶ いたもの とうにゅう じる 昆布の炒め物 豆乳みそ汁	607	21.4	21.8
12	金	ぎゅうにゅう むぎ なつやさい 牛乳 麦ごはん 夏野菜のカレー ゆで野菜サラダ	632	19.2	20.8
16	火	ぎゅうにゅう むぎ 牛乳 麦ごはん ビビンバ わかめスープ	611	22.4	17.7
17	水	ぎゅうにゅう こくとう 牛乳 黒糖パン ペンネのトマトソース パンプキンオムレツ やさい 野菜ソテー	620	27.7	24.9
18	木	ぎゅうにゅう むぎ なんばんづ 牛乳 麦ごはん あじの南蛮漬け さわに わん てづく 沢煮碗 手作りふりかけ	587	25.2	18.3
19	金	ぎゅうにゅう ごはん だいず に 牛乳 ごはん 大豆のいそ煮 きりぼしだいこん じる 切干大根のみそ汁 【食育の日】	572	24.1	14.9
22	月	ぎゅうにゅう むぎ にく 牛乳 麦ごはん 肉じゃが ピーマンともやしのじゃこ炒め	576	18.8	14.3
24	水	ぎゅうにゅう ぶどうパン ジャーチャーめん 牛乳 ぶどうパン ジャーチャー麺 チンゲン菜とソーセージの炒め物	572	23.9	19.9
25	木	ぎゅうにゅう ジューシー ゴーヤチャンプル 牛乳 ジューシー ゴーヤチャンプル もずく入りかき玉スープ	584	20.1	20.2
26	金	ぎゅうにゅう ごはん さかな あ 牛乳 ごはん 魚のカレー揚げ じゃがいものきんぴら みそ汁	652	28.5	21.6
29	月	ぎゅうにゅう むぎ 牛乳 麦ごはん マーボーなす こまつな 小松菜のアーモンド炒め	610	21.9	20.5
30	火	ぎゅうにゅう ごはん とりにく 牛乳 ごはん 鶏肉とレバーのみそがらめ きりぼしだいこん ぶ じる 切り干し大根のハリハリ漬け すまし汁	611	23.6	16.8

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、基準栄養量については中学年の栄養量を示しています。

切り干し大根



干し大根は生よりも、たんぱく質、糖質、カリウムが増加します。また、カルシウムや鉄も豊富に含まれています。

戻しすぎると歯ごたえがなくなるので、表示より少し短めに戻し、よく水けを絞って使用するとよいでしょう。

千ししいたけ



天日干しのしいたけは、カルシウムの吸収を助けるビタミンDが多く、食物繊維も豊富で、生活習慣病予防に役立ちます。

時間をかけて戻すと、しいたけには香りが残り、戻し汁にはうまみがたくさん溶け出ます。

高野豆腐



豆腐の栄養分が凝縮されており、高野豆腐15gは木綿豆腐100gとほぼ同じ栄養価になります。
たんぱく質やカルシウムなどミネラルが豊富です。
脂肪も多く含むので、高温や光に当たると酸化しやすいため、冷蔵所で保存しましょう。

ひじき



ひじきは生のままでは渋いので、煮て蒸してから乾燥させることで製品になります。カルシウムをはじめとしたミネラルや食物繊維が豊富で、煮物にサラダに活躍します。

9月の献立より

切り干し大根のみそ汁

作り方

- ①なべにiriこだしをとる。
- ②切り干し大根はよく洗い、表示より短めの時間で戻し、絞って2〜3cmの長さに切る。(戻し汁はだしに加えてもよい。)
- ③豆腐はさいの目切り、油揚げは湯を回しかけた後に短冊切り、かぼちゃはイチヨウ切り、ねぎは小口切りにする。
- ④①のなべにかぼちゃと切り干し大根を入れ、しばらく煮る。豆腐、油揚げを入れ、ひと煮立ちしたらみそを溶き入れ、沸騰直前に火を止めてねぎを入れる。

豆腐を高野豆腐に、野菜を乾燥野菜などに変えれば、外出できない時に買い置きのみでも作ることができますね。



学校給食献立予定表

令和7年9月

(児童)

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
1 (月)	牛乳 麦ごはん 肉みそライス チンゲン菜のスープ カンパン	豚ひき肉 レンズ豆 赤だしみそ ベーコン あつあげ	牛乳	ねぎ チンゲンサイ	しょうが にんにく なす たけのこ しいたけ もやし	米 麦 砂糖 でん粉 乾パン	油 黒ごま	酒 しょうゆ 豆ばんじゃん うす口 しょうゆ 塩 こしょう 鶏がらスープ
2 (火)	牛乳 ごはん 高野豆腐の野菜あん みそ汁	豚肉 高野豆腐 あぶらあげ みそ	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	玉ねぎ たけのこ こんにゃく えだまめ しょうが えのきたけ	米 砂糖 でん粉 じゃがいも	油	酒 しょうゆ うす口しょうゆ だしiriこ
3 (水)	牛乳 ミルクパン サーモンフライ キャベツのソテー かぼちゃのスープ	サーモンフライ ベーコン 白いんげん豆 レンズ豆	牛乳	かぼちゃ	キャベツ コーン 玉ねぎ	ミルクパン	揚げ油 油	塩 こしょう 鶏がらスープ
4 (木)	牛乳 麦ごはん チンジャオロウスウ ワンタンスープ	豚肉 鶏肉	牛乳	ピーマン 赤ピーマン にんじん 小松菜	たけのこ きくらげ しょうが にんにく 玉ねぎ もやし	米 麦 砂糖 でん粉 ワンタン アセロラゼリー	ごま油	しょうゆ 酒 塩 こしょう うす口しょうゆ 鶏がらスープ
5 (金)	牛乳 ゆかりごはん 五目うどん 夏野菜のかきあげ	鶏肉 あぶらあげ	牛乳 白す干	しそご飯の素 にんじん ねぎ かぼちゃ 赤ピーマン	玉ねぎ にがうり	米 乾めん 小麦粉 でん粉	揚げ油	しょうゆ うす口しょうゆ 塩 だしiriこ
8 (月)	牛乳 麦ごはん 大豆と豚肉のごまみそ煮 春雨汁	豚肉 あつあげ 大豆 米みそ ちくわ	牛乳	にんじん ねぎ 小松菜	ごぼう 冬瓜 こんにゃく しょうが 玉ねぎ たけのこ えのきたけ	米 麦 砂糖 はるさめ	油 ねりごま	酒 みりん しょうゆ うす口しょうゆ 塩 だしiriこ
9 (火)	牛乳 ごはん 酢鶏 冬瓜スープ	鶏肉 ベーコン とうふ	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン オクラ	しょうが 玉ねぎ たけのこ しいたけ 冬瓜	米 でん粉 じゃがいも 砂糖	揚げ油 油	しょうゆ 酒 酢 うす口しょうゆ 塩 こしょう 鶏がらスープ
10 (水)	牛乳 背割りパン チリコンカン 野菜スープ ヨーグルト	豚ひき肉 牛ひき肉 ミックスビーンズ レンズ豆 ウインナー	牛乳 ヨーグルト	パセリ にんじん	玉ねぎ キャベツ セロリー	コッペパン じゃがいも マカロニ	油	トマトピューレ ケチャップ チリソース 赤ワイン しょうゆ ソース 塩 こしょう 鶏がらスープ
11 (木)	牛乳 ごはん いわしの生姜煮 昆布の炒め物 豆乳みそ汁	いわしの生姜煮 豚肉 あつあげ みそ 調整豆乳	牛乳 昆布	にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ しめじ	米 砂糖	油	酒 しょうゆ みりん だしiriこ
12 (金)	牛乳 麦ごはん 夏野菜のカレー ゆで野菜サラダ	鶏肉	牛乳 クッキングチーズ 生クリーム	かぼちゃ にんじん ホ ルトマト	玉ねぎ なす しょうが にんにく りんご キャベツ きゅうり コーン	米 麦 小麦粉	油 バター ドレッシング	カレー粉 オールスパイス ソース しょうゆ 赤ワイン 塩 鶏がらスープ
16 (火)	牛乳 麦ごはん ビビンバ わかめスープ	豚肉 鶏肉	牛乳 わかめ	にんじん にら ねぎ	たけのこ もやし 千切大根 しょうが にんにく 玉ねぎ	米 麦 砂糖	ごま油 ごま	酢 みりん しょうゆ 豆ばんじゃん うす口 しょうゆ 塩 こしょう 鶏がらスープ
17 (水)	牛乳 黒糖パン パンネのトマトソース パンピングオムレツ 野菜ソテー	牛ひき肉 豚ひき肉 レンズ豆 アンサンブルエッグ	牛乳 チーズパウダー	パセリ 小松菜	玉ねぎ セロリー なす しめじ キャベツ コーン	黒糖パン パンネ	油	ケチャップ トマトピューレ 赤ワイン ソース 塩 こしょう うす口しょうゆ
18 (木)	牛乳 麦ごはん あじの南蛮漬け 沢菜碗 手作りふりかけ	あじ 豚肉 大豆 かつお削り節	牛乳 ひじき	にんじん ピーマン ねぎ さやいんげん	玉ねぎ 冬瓜 たけのこ ごぼう えのきたけ	米 麦 砂糖 でん粉	揚げ油 ごま	酢 うす口しょうゆ しょうゆ 塩 酒 だしiriこ みりん
19 (金)	牛乳 ごはん 大豆のいそ煮 切干大根のみそ汁	大豆 鶏肉 とうふ あぶらあげ みそ	牛乳 ひじき	にんじん いんげん かぼちゃ 切干大根 ねぎ	こんにゃく	米 砂糖	油	しょうゆ 酒 みりん だしiriこ
22 (月)	牛乳 麦ごはん 肉じゃが ピーマンともやしのじゃこ炒め	豚肉	牛乳 白す干	にんじん ピーマン	玉ねぎ こんにゃく もやし	米 麦 じゃがいも 砂糖	油 ごま油	しょうゆ 酒 だしiriこ
24 (水)	牛乳 ぶどうパン ジャーチャー麺 チンゲン菜とソーセージの炒め物	豚ひき肉 レンズ豆 赤だしみそ ウインナー	牛乳	ねぎ チンゲンサイ	玉ねぎ もやし たけのこ しいたけ しょうが キャベツ コーン	ぶどうパン 中華めん 砂糖	ごま油 油	しょうゆ みりん 塩 こしょう
25 (木)	牛乳 ジューシー ゴーヤチャンプル もずく入りかき玉スープ	豚肉 ベーコン とうふ かつお削り節 卵	牛乳 昆布 もずく	にんじん ねぎ	しいたけ しょうが にがうり きゅうり キャベツ もやし 玉ねぎ	米 でん粉	油	しょうゆ 酒 塩 こしょう うす口しょうゆ 鶏がらスープ
26 (金)	牛乳 ごはん 魚のカレー揚げ じゃがいものきんぴら みそ汁	さば 豚肉 あつあげ みそ	牛乳	ねぎ	こんにゃく 玉ねぎ えのきたけ	米 小麦粉 じゃがいも 砂糖	揚げ油 油 ごま	酒 塩 こしょう カレー粉 しょうゆ 一味唐辛子 だしiriこ
29 (月)	牛乳 麦ごはん マーボーなす 小松菜のアーモンド炒め	豚ひき肉 とうふ 赤だしみそ	牛乳	にんじん ねぎ 小松菜	なす にんにく しょうが 玉ねぎ もやし	米 麦 はるさめ 砂糖 でん粉	油 アーモンド	しょうゆ 酒 豆ばんじゃん うす口しょうゆ 塩 こしょう
30 (火)	牛乳 ごはん 鶏肉とレバーのみそがらめ 切り干し大根のハリハリ漬け すまし汁	鶏レバー 鶏肉 米みそ とうふ	牛乳 昆布	にんじん ねぎ	しょうが 花切大根 玉ねぎ えのきたけ	米 でん粉 砂糖	揚げ油	酒 しょうゆ みりん 酢 うす口しょうゆ 塩 だしiriこ