

日	曜	献立	1人1日 kcal	たん白質 g	脂質 g
9	木	ぎゅうにゅう 牛乳 むぎ 麦ごはん ななくさ 七草ふりかけ あつあつ 厚揚げのみそ煮	591	24.9	18.8
10	金	ぎゅうにゅう 牛乳 ごはん とり 鶏とレバーのアーモンドがらめ ブロッコリー はるさめスープ	659	25.5	20.0
14	火	ぎゅうにゅう 牛乳 ごはん いわしのうめみそ いわしの梅味噌煮 かつお菜の煮びたし のっぺい汁	590	23.7	19.6
15	水	ぎゅうにゅう 牛乳 こくとう 黒糖パン ちゃんぽん あ 揚げしゅうまい	601	27.8	22.0
16	木	ぎゅうにゅう 牛乳 キムチボックンバ はるさめ 春雨の炒め物 はくさい 白菜スープ ヨーグルト	587	22.6	16.6
17	金	ぎゅうにゅう 牛乳 むぎ 麦ごはん やさい 野菜の卵焼き たまごや ひじきの炒め物 いたもの 豚汁	596	24.2	19.0
20	月	ぎゅうにゅう 牛乳 ごはん みそ 煮込みうどん チンゲン菜のごま炒め 【食育の日】	612	21.9	17.2
21	火	ぎゅうにゅう 牛乳 ごはん こうやどうふ 高野豆腐のカラコロ煮 つくね汁	599	24.3	19.3
22	水	ぎゅうにゅう 牛乳 ミルクパン えだまめ 枝豆と豆腐のミンチカツ かぶとほうれん草のチャウダー りんご	603	20.2	25.3
23	木	ぎゅうにゅう 牛乳 むぎ 麦ごはん ポークカレー やさい 野菜ソテー	656	20.5	21.6
24	金	ぎゅうにゅう 牛乳 やよい 弥生赤飯 きびなごフライ きりぼし だいこん 切干大根のはりはり漬け すいとん	631	21.8	16.4
27	月	ぎゅうにゅう 牛乳 むぎ 麦ごはん ちくわの磯辺揚げ みずた 水炊き はるか	604	22.9	17.8
28	火	ぎゅうにゅう 牛乳 ごはん ちくせんに 筑前煮 たづく 田作り おいものおやつ	646	25.2	17.3
29	水	ぎゅうにゅう 牛乳 ライ麦パン ハンバーグのトマトソースかけ ジャーマンポテト やさい 野菜スープ	636	24.7	29.5
30	木	ぎゅうにゅう 牛乳 ごはん さばの電田揚げ おから みそ汁	617	26.6	18.1
31	金	ぎゅうにゅう 牛乳 むぎ 麦ごはん ブルコギ わかめ卵スープ ぶどうゼリー	604	20.9	16.6

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、平均栄養量は中学年の栄養量を示しています。

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
「日本の郷土料理」

毎月19日は
食育の日

～ 愛知県 ～

愛知県は日本列島の中央部に位置し、東部は山岳が多く、西部は平野、南部は海に面しており海の幸、山の幸が豊富です。



～ 愛知の醸造文化 ～

愛知県では豊富な農作物と醸造に適した湿気の多い気候を背景に独自の発酵調味料が作られてきました。

豆みそ



大豆と食塩、水だけを原料で作られた東海地方独特のみそです。米や麦を使うみそと違い、熟成に1～3年かかります。大豆に麹菌を直接植え付けることで夏場の高温多湿に耐え、長く保存できることから、戦国時代には携帯食としても重宝されました。

たまりしょうゆ



豆みそを作るとき、にじみ出た液体のみを取り出したものです。原料のほとんどが大豆なので、大豆と小麦を使った普通のしょうゆに比べてうまみが濃厚です。

白しょうゆ



原料のほとんどが小麦からできています。独特の淡く美しい琥珀色を守るため製造の時に加熱処理をしないことが特徴です。ほんのりとした甘み、新鮮で豊かな香りが珍重されています。

愛知県では豆みそやたまりしょうゆを使った料理が多く食べられています。



みそカツ みそ田楽 ひつまぶし

1月の献立より

みそ煮込みうどん

材料（2人分）

- 冷凍うどん 400g
- 鶏もも肉 80g
- 油揚げ 20g
- にんじん 1/3本
- ごぼう 60g
- 根深ねぎ 80g
- 干し椎茸 2個
- 小松菜 60g
- 酒 小さじ1
- 赤みそ 大さじ3
- 米みそ 小さじ2
- しょうゆ 小さじ1.5
- 塩 小さじ1/3
- だし汁 600ml

作り方

- 鶏肉はそぎ切り、にんじんはせん切り、ごぼうはさがきにして水にさらしておく。根深ねぎは斜め切り、油あげは油抜きをして短冊切り、椎茸は戻してスライス、小松菜は下ゆでをして2cmに切っておく。
- 鍋にだし汁を入れて小松菜以外の①の材料を煮る。
- うどんは別の鍋でゆでる。
- ②に調味料を入れて少し煮込み、うどんを入れてさらに煮る。
- 最後に小松菜を加える。



乾燥のうどん麵を使用するときは150g。好みの固さに合わせて煮込み時間を調整してください。



学校給食献立予定表

令和7年1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
9 (木)	牛乳 麦ごはん 七草ふりかけ 厚揚げのみそ煮	かつお節 ぶた肉 あつあげ みそ	牛乳 さくらえび 白す干	七草 大根菜 にんじん	大根 こんにゃく	米 麦 さといも 砂糖	ごま	塩 みりん 酒 しょうゆ だし昆布
10 (金)	牛乳 ごはん 鶏とレバーのアーモンドがらめ ブロッコリー はるさめスープ	とりレバー とり肉 みみそ ちくわ	牛乳	ブロッコリー にんじん	しょうが 白菜 玉ねぎ たけのこ きくらげ	米 でん粉 砂糖 はるさめ	揚げ油 アーモンド ノンエッグマヨネーズ	酒 しょうゆ みりん うす口しょうゆ 塩 こしょう 鶏がらスープ
14 (火)	牛乳 ごはん いわしの梅味噌煮 かつお菜の煮びたし のっぺい汁	いわし梅味噌煮 かつお節 とり肉 とうふ あぶらあげ	牛乳	かつお菜 にんじん ねぎ	白菜 大根 しいたけ	米 さといも でん粉		しょうゆ うす口しょうゆ 塩 だしiriこ
15 (水)	牛乳 黒糖パン ちゃんぽん 揚げしゅうまい	ぶた肉 いか 角天 しゅうまい	牛乳	にんじん ねぎ	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	しょうゆ ソース 酒 塩 こしょう 鶏がらスープ
16 (木)	牛乳 キムチポックンパ 春雨の炒め物 白菜スープ ヨーグルト	ぶた肉 とり肉 ちくわ	牛乳 ヨーグルト	にんじん 小松菜	しょうが キムチ キャベツ もやし しいたけ 白菜 玉ねぎ	米 砂糖 はるさめ	油 ごま ごま油	塩 酒 だし昆布 しょうゆ うす口しょうゆ ソース こしょう 鶏がらスープ
17 (金)	牛乳 麦ごはん 野菜の卵焼き ひじきの炒め物 豚汁	野菜の卵焼き 角天 大豆 ぶた肉 あつあげ みそ	牛乳 ひじき	にんじん ねぎ	白菜 大根 ごぼう こんにゃく	米 麦 砂糖 さといも	油	酒 しょうゆ だしiriこ
20 (月)	牛乳 ごはん みそ煮込みうどん チンゲン菜のごま炒め	とり肉 あぶらあげ 赤だしみそ みみそ ぶた肉	牛乳	にんじん 小松菜 チンゲンサイ	ごぼう 根深ねぎ もやし	米 乾めん	ごま 油	酒 みりん しょうゆ だしiriこ 塩 こしょう
21 (火)	牛乳 ごはん 高野豆腐のカラコロ煮 つくね汁	とり肉 えび 高野豆腐 つくね	牛乳	にんじん ほうれん草 ねぎ	しいたけ 大根 玉ねぎ こんにゃく 白菜	米 砂糖 でん粉	油	酒 しょうゆ うす口しょうゆ 塩 こしょう だしiriこ
22 (水)	牛乳 ミルクパン 枝豆と豆腐のミンチカツ かぶとほうれん草のチャウダー りんご	ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん ほうれん草	かぶ 玉ねぎ りんご	ミルクパン 枝豆と豆腐のミンチ カツ 小麦粉	揚げ油 バター	白ワイン 塩 こしょう 鶏がらスープ
23 (木)	牛乳 麦ごはん ポークカレー 野菜ソテー	ぶた肉 ベーコン	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 キャベツ しめじ コーン	米 麦 じゃがいも 小麦粉	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
24 (金)	牛乳 弥生赤飯 きびなごフライ 切干大根のはりはり漬け すいとん	ぶた肉 とうふ みそ	牛乳 きびなごフライ 昆布	にんじん ねぎ	切干大根 白菜 ごぼう	米 赤米 砂糖 さといも 小麦粉 白玉粉	揚げ油	酢 しょうゆ 酒 一味唐辛子 だしiriこ
27 (月)	牛乳 麦ごはん ちくわの磯辺揚げ 水炊き はるか	ちくわ とり肉 とうふ	牛乳 青のり	にんじん 春菊	キャベツ しいたけ はるか	米 麦 小麦粉 マロニー	揚げ油	うす口しょうゆ 酒 塩 鶏がらスープ だし昆布
28 (火)	牛乳 ごはん 筑前煮 田作り おいものおやつ	とり肉 あつあげ	牛乳 iriこ	にんじん	大根 れんこん ごぼう こんにゃく しいたけ	米 さといも 砂糖 さつまポテト	油 ごま	しょうゆ 酒 みりん だしiriこ
29 (水)	牛乳 ライ麦パン ハンバーグのトマトソースかけ ジャーマンポテト 野菜スープ	ハンバーグ ベーコン ウィンナー	牛乳	トマトにんじん ほうれん草	玉ねぎ キャベツ セロリー	ライ麦パン 砂糖 じゃがいも マカロニ	油	ケチャップ ソース 白ワイン 塩 こしょう 鶏がらスープ
30 (木)	牛乳 ごはん さばの竜田揚げ おから みそ汁	さば おから とり肉 黄粉 あぶらあげ みそ	牛乳	にんじん ねぎ 小松菜	しょうが 玉ねぎ しいたけ 大根	米 でん粉 砂糖 じゃがいも	揚げ油 ごま油	しょうゆ 酒 みりん だしiriこ
31 (金)	牛乳 麦ごはん ブルコギ わかめ卵スープ ぶどうゼリー	牛肉 卵 ちくわ とうふ	牛乳 わかめ	にんじん ら	しょうが にんにく 玉ねぎ 白菜 根深ねぎ しいたけ 大根	米 麦 はるさめ 砂糖 でん粉 ぶどうゼリー	ごま油 ごま	しょうゆ 酒 みりん 酢 豆ばんじゃん うす口しょうゆ 塩 こしょう 鶏がらスープ