



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

北海道



北海道は、広大な土地を有し、その広さは国土の約22%にあたります。土地の半分を山地が占め、周囲には太平洋、日本海、オホーツク海の大海原が広がっています。温帯気候の北限であると同時に、亜寒帯気候の南限に位置し、冷涼、低湿で積雪期間が長く、春先になってようやく雪解けを迎えます。明確な四季折々に、地域特性を生かした豊富な食材が育まれています。

かつては、「蝦夷地（えぞち）」と呼ばれ、先住民族の「アイヌ」が住んでいました。なお、アイヌ民族や、本州からの移住民によって伝えられた食文化の一部は、現在の北海道にも大きな影響を与えています。

～ 北海道の特産品 ～

全国的にも生産量が多いものや有名な特産品が数多くあります。

海産物



鮭



昆布



ホタテ



カニ

農畜産物



メロン



とうもろこし



乳製品



じゃがいも

郷土料理

鮭のちゃんちゃん焼き



「鮭のちゃんちゃん焼き」は、秋から冬にかけてとれる鮭と旬の野菜を蒸し焼きにして味噌で味付けした料理です。

「ちゃんちゃん焼き」の名前の由来は諸説あり、“ちゃっちゃんつくれるから”、“お父ちゃんがつくるから”、“焼くときに鉄板とヘウがチャンチャンという音を立てるから”、など、さまざまな由来が伝えられています。

3月の献立より

鮭のちゃんちゃん焼き

材料（4人分）

- ・鮭 240g
- ・しょうが 3g
- ・酒 小さじ1
- ・でん粉 大さじ2
- ・揚げ油 適量
- ・にんじん 30g
- ・玉ねぎ 120g
- ・しめじ 30g
- ・キャベツ 120g
- ・油 小さじ1
- ・赤だしみそ 大さじ1/2
- ・米みそ 大さじ1/2
- ・しょうゆ 小さじ1/2
- ・みりん 小さじ1
- ・さとう 大さじ2/3
- ・酒 少々

作り方

- ①にんじん、キャベツは短冊切り、たまねぎは薄切り、しょうがはすりおろす。しめじはさいておく。
- ②鮭の切り身をしょうが、酒で下味をつけ、でん粉をまぶし、油で揚げる。
- ③鍋に油を熱し、にんじん、たまねぎ、キャベツ、しめじを炒める。
- ④みそ、しょうゆ、みりん、さとう、酒は合わせておく。
- ⑤具材に火が通ったらを④をかけて調味する。
- ⑥揚げた鮭を⑤と混ぜあわせる。

給食では鮭を蒸し焼きにせず、揚げて調理しています。



日	曜	献立（★は6年生のリクエストメニュー）	1人あたり kcal	たんぱく質 g	脂質 g
3	月	牛乳 ^{ぎゅうにゅう} ちらしずし ^{じらしずし} ちくわの磯辺揚げ ^{いそべあげ} すまし汁 ^{すましじゅう} ひなあられ	641	20.1	15.8
4	火	牛乳 ^{ぎゅうにゅう} 麦ごはん ^{むぎごはん} ★ポークカレー ★フルーツ盛り合わせ ^{むぎもあ} ★ヤクルト	688	20.1	20.0
5	水	牛乳 ^{ぎゅうにゅう} ★ココア揚げパン ^あ スーパスパゲティ ^{はるやさい} 春野菜サラダ かぼちゃプリン	617	23.2	21.4
6	木	牛乳 ^{ぎゅうにゅう} ごはん きびなごフライ ^{こまつな} 小松菜の炒め物 ^{いたもの} みそ汁 ^{みそじゅう} ミルメーク	593	19.2	19.0
7	金	牛乳 ^{ぎゅうにゅう} 麦ごはん ^{むぎ} 肉じゃが ^{にく} ほうれん草 ^{ほうれんそう} のじゃこ炒め ^{いため}	608	20.3	14.4
10	月	牛乳 ^{ぎゅうにゅう} ごはん レバーの甘辛煮 ^{あまからに} はるさめスープ レモンゼリー	603	20.9	16.5
11	火	牛乳 ^{ぎゅうにゅう} ごはん 笹かまぼこ ^{ささ} 昆布の炒め物 ^{こんぶ} ひつつみ ^{いたもの}	563	21.6	13.0
12	水	牛乳 ^{ぎゅうにゅう} ハンバーガー（柏型パン、ハン バーグ、せんきゃべつ、チーズ）キャ ロットスープ チョコレートプリン ^{かしわがた}	586	27.3	23.9
13	木	牛乳 ^{ぎゅうにゅう} 赤飯 ^{せきはん} ★とい肉のからあげ ^{にく} チンゲン菜 ^{さい} の炒め物 ^{いたもの} みそ汁 ^{みそじゅう} いよかんゼリー	659	27.7	19.5
14	金				
17	月	牛乳 ^{ぎゅうにゅう} 玄米入りごはん ^{げんまいい} キムチチゲ ナムル	616	23.4	21.3
18	火	牛乳 ^{ぎゅうにゅう} とうきびごはん 鮭 ^{さけ} のちゃんちゃん焼き ^や かき玉汁 ^{かきたまじゅう} 【食育の日】	575	24.8	18.6
19	水	牛乳 ^{ぎゅうにゅう} コッペパン ^あ 揚げ春巻き ^{あはるま} 野菜 ^{やさい} の甘酢炒め ^{あまず} フォーガー ^{いた}	627	23.0	26.6
21	金	牛乳 ^{ぎゅうにゅう} 麦ごはん ^{むぎ} そぼろ丼 ^{どん} みそ汁 ^{みそじゅう}	664	23.7	18.4

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7年3月

★太文字は6年生のリクエストメニューです。

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
3 (月)	牛乳 ちらしずし ちくわの磯辺揚げ すまし汁 ひなあられ	卵そぼろ ちくわ とうふ	牛乳 青のり	にんじん ねぎ	たけのこ しいたけ 玉ねぎ	米 砂糖 小麦粉 ふ ひなあられ	揚げ油	だし昆布 塩 酢 しょうゆ 酒 うす口しょうゆ だしiriこ
4 (火)	牛乳 麦ごはん ★ポークカレー ★フルーツ盛り合わせ ★ヤクルト	ふた肉	牛乳 生クリーム チーズ ヤクルト	にんじん パセリ トマト	玉ねぎ にんにく しょうが りんご パイナップル みかん 黄桃	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
5 (水)	牛乳 ★ココア揚げパン スープスパゲティ 春野菜サラダ かぼちゃプリン	いか えび ベーコン	牛乳	ほうれん草 にんじん ブロッコリー	玉ねぎ しめじ キャベツ コーン	コッペパン ココア 粉糖 かぼちゃプリン スパゲッティ	揚げ油 油 イタリアンドレッシング グ	白ワイン 塩 こしょう 鶏がらスープ
6 (木)	牛乳 ごはん きびなごフライ 小松菜の炒め物 みそ汁 ミルメーク	ベーコン あぶらあげ みそ	牛乳 きびなごフライ	小松菜 ねぎ	もやし 大根 キャベツ	米 じゃがいも ミルメーク	揚げ油 油	しょうゆ 塩 だしiriこ
7 (金)	牛乳 麦ごはん 肉じゃが ほうれん草のじゃこ炒め	ふた肉	牛乳 白す干	にんじん ほうれん草	玉ねぎ こんにゃく もやし	米 麦 じゃがいも 砂糖	油	しょうゆ 酒 だしiriこ
10 (月)	牛乳 ごはん レバーの甘辛煮 はるさめスープ レモンゼリー	とりレバー ベーコン	牛乳	小松菜 にんじん	しょうが たけのこ えのきたけ	米 レモンゼリー でん粉 じゃがいも 砂糖 はるさめ	揚げ油	酒 しょうゆ うす口しょうゆ 塩 こしょう 鶏がらスープ
11 (火)	牛乳 ごはん 笹かまぼこ 昆布の炒め物 ひつつみ	笹かまぼこ あぶらあげ とり肉	牛乳 すき昆布	にんじん	ごぼう 根深ねぎ しめじ	米 砂糖 小麦粉 白玉粉	油	しょうゆ 酒 うす口しょうゆ 塩 だしiriこ
12 (水)	牛乳 ハンバーガー (柏型パン、ハンバーグ、せんきゃべつ、 チーズ) キャロットスープ チョコレートプリン	ハンバーグ ベーコン 白いんげん豆	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	キャベツ 玉ねぎ コーン	コッペパン 砂糖 じゃがいも チョコレートプリン		ケチャップ ウスターソース 白ワイン 塩 こしょう 鶏がらスープ
13 (木)	牛乳 赤飯 ★とり肉のからあげ チンゲン菜の炒め物 みそ汁 いよかんゼリー	小豆 とり肉 ちくわ あぶらあげ とうふ みそ	牛乳	チンゲン菜 にんじん ねぎ	にんにく もやし 玉ねぎ	米 もち米 でん粉 いよかんゼリー	揚げ油 油	塩 こしょう しょうゆ だしiriこ
14 (金)	 卒業式 							
17 (月)	牛乳 玄米入りごはん キムチチゲ ナムル	つくね ふた肉 あつあげ 大豆 みそ	牛乳	にら ほうれん草 にんじん	白菜 大根 えのきたけ キムチ もやし	米 発芽玄米 マロニー	油 ごま ごま油	しょうゆ 鶏がらスープ 塩 豆ばんじゃん
18 (火)	牛乳 とうきびごはん 鮭のちゃんちゃん焼き かき玉汁	鮭 みそ 卵 とうふ	牛乳	にんじん 小松菜	コーン しょうが キャベツ 玉ねぎ しめじ	米 でん粉 砂糖	揚げ油 油	だし昆布 塩 酒 しょうゆ みりん うす口しょうゆ だしiriこ
19 (水)	牛乳 コッペパン 揚げ春巻き 野菜の甘酢炒め フォーガー	野菜の春巻き ふた肉 とり肉 えび	牛乳	にんじん みずな	玉ねぎ 大根 きゅうり しょうが にんにく もやし	コッペパン 砂糖 ビーフン	揚げ油 油	うす口しょうゆ 酢 こしょう しょうゆ 塩 鶏がらスープ
21 (金)	牛乳 麦ごはん そぼろ丼 みそ汁	豚ひき肉 とりひき肉 あつあげ みそ	牛乳	にんじん 小松菜 ねぎ	玉ねぎ えのきたけ しょうが 大根 キャベツ	米 麦 砂糖 でん粉	ごま油	しょうゆ 酒 だしiriこ