

# こんだて

たべもの教室

## 予定表

| 日  | 曜 | 献立                                                                     | エネルギー<br>kcal | たん白質<br>g | 脂質<br>g |
|----|---|------------------------------------------------------------------------|---------------|-----------|---------|
| 8  | 火 | ぎゅうにゅう やよい せきはん にく<br>牛乳 弥生赤飯 とり肉のからあげ<br>こまつな いた しる<br>小松菜のおかか炒め みそ汁  | 607           | 27.0      | 19.7    |
| 9  | 水 | ぎゅうにゅう<br>牛乳 ワンローフパン いちごジャム<br>ハンバーグのデミグラスソースかけ 粉ふきいも<br>キャベツとベーコンのスープ | 563           | 22.1      | 20.5    |
| 10 | 木 | 入学式                                                                    |               |           |         |
| 11 | 金 | ぎゅうにゅう ごはん みそカツ<br>キャベツのソテー うお じる<br>魚そうめん汁                            | 677           | 23.0      | 23.3    |
| 14 | 月 | ぎゅうにゅう ごはん かなぎの つくだに 佃煮<br>ごもく<br>五目うどん ごぼうのきんぴら                       | 605           | 22.9      | 13.1    |
| 15 | 火 | ぎゅうにゅう ごはん あじの いそべ あ 磯辺揚げ<br>ほうれん 草の 炒め物 けんちん 汁                        | 581           | 26.5      | 18.3    |
| 16 | 水 | ぎゅうにゅう ミルクパン ポークビーンズ<br>キャベツともやしのソテー                                   | 568           | 27.8      | 22.1    |
| 17 | 木 | ぎゅうにゅう コーンライス かぼちゃサンドフライ<br>ミネストローネ                                    | 602           | 15.4      | 19.1    |
| 18 | 金 | ぎゅうにゅう むぎ 麦ごはん そぼろ 丼<br>とうにゅう しる<br>豆乳みそ汁                              | 590           | 22.7      | 18.5    |
| 21 | 月 | ぎゅうにゅう ごはん だいず に 大豆のこはく煮<br>わかめスープ いちごゼリー                              | 627           | 22.4      | 15.7    |
| 22 | 火 | ぎゅうにゅう ごはん にく やさい いた<br>肉野菜炒め<br>はるさめ じる<br>春雨汁 ひじきのふりかけ               | 581           | 21.8      | 18.0    |
| 23 | 水 | ぎゅうにゅう こくとう 黒糖パン ジャー ジャー 麺<br>キャベツとほうれん 草の 炒め物                         | 575           | 25.0      | 20.9    |
| 24 | 木 | ぎゅうにゅう むぎ 麦ごはん チキンカレー<br>フルーツ盛り合わせ                                     | 661           | 20.1      | 16.3    |
| 25 | 金 | ぎゅうにゅう たけのこ ご飯 かな てん<br>魚の天ぷら<br>やさい いた じる<br>野菜のごま炒め すまし汁             | 587           | 23.9      | 20.6    |
| 28 | 月 | ぎゅうにゅう むぎ 麦ごはん マーボー 豆腐<br>にらともやし いた もの<br>の炒め物                         | 619           | 26.5      | 20.1    |
| 30 | 水 | ぎゅうにゅう ぶどうパン スパゲティナポリタン<br>はる やさい<br>春野菜サラダ                            | 635           | 24.5      | 20.7    |

※ 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、栄養量については中学年の栄養量を示しています。

# 4月



令和7年度  
糸島市立怡土小学校

令和7年度・食育の日のテーマ

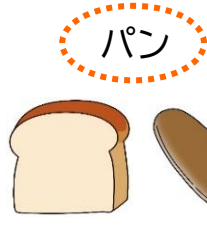
## 「給食の食材」



毎日の給食は、様々な食材を使って作られています。今年度は、毎月の「食育の日」の献立の中で、給食に使用する食材を紹介していきます。



米・麦



パン



牛乳

原則として、糸島市で作られた「元気つくし」の一等米です。  
麦ごはん等に使用する大麦は福岡県産です。

給食の小麦は文部科学省の定めた基準に基づき検査に合格したものを使っています。  
パンは福岡市西区の唐人ベーカリーで作られています。

福岡県内で生産された牛乳で、成分無調整です。  
雪印メグミルクで製造された牛乳です。



糸島市の学校給食では、旬の食材や地域の産物をたくさん取り入れています。地元農家の方から直接購入したり、直売所や生産者グループを通して購入したりしています。



## 今月は「わかめ」について紹介します！

みそ汁や酢の物など、一年を通して食卓にのぼる機会が多いわかめは、春が旬の食材です。わかめは、胞子から一年かけて成長し、春から初夏にかけて収穫されます。生わかめは、日持ちがしないため、この時期にしか味わうことができません。煮物やあえ物など、いろいろな料理で味わうことができます。一般的には、保存ができ、手軽に使える「湯通し塩蔵わかめ」や「乾燥カットわかめ」などが多く利用されています。

アルギン酸をはじめカルシウムやマグネシウムなどのミネラル、食物繊維、ビタミンが豊富で、健康食品としても注目されています。



### 4月の献立より

## わかめスープ

#### 材料（4人分）

- ちくわ …30g
- わかめ（塩蔵）…20g
- 玉ねぎ …1/2個
- えのきだけ …40g
- 濃口しょうゆ …大さじ1/2
- 薄口しょうゆ …小さじ1
- 塩 …小さじ1/3
- 鶏がらスープ …500ml

#### 作り方

- ①ボウルに塩蔵わかめを入れ、流水でわかめの塩を落とす。
- ②①をざるにあげ、適当な大きさに切る。
- ③ちくわと玉ねぎは、スライスにする。えのきだけは2cm幅に切る。
- ④なべに鶏がらスープを入れ加熱し、玉ねぎとえのきだけを加えて煮る。
- ⑤④の火が通ったら、②とちくわを加え、更にひと煮立ちさせ、しょうゆと塩で調味する。



糸島市でもわかめは、たくさん生産されています。産直などでさがしてみてください！



# 学校給食献立予定表

令和7年4月

糸島市立怡土小学校

| 日付<br>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                                               |
| 8<br>(火)  | 牛乳 弥生赤飯<br>とり肉のからあげ<br>小松菜のおかか炒め みそ汁                                                                                                                                                                                                                              | とり肉 かつお削り節<br>あぶらあげ とうふ<br>みそ 牛乳 | 小松菜 にんじん<br>ねぎ にんにく もやし<br>大根 玉ねぎ                     | 米 赤米<br>でん粉 揚げ油 油                   | 塩 こしょう しょうゆ<br>だしiriこ                             |
| 9<br>(水)  | 牛乳 ワンローフパン いちごジャム<br>ハンバーグのデミグラスソースかけ<br>粉ふきいも<br>キャベツとベーコンのスープ                                                                                                                                                                                                   | ハンバーグ ベーコン<br>レンズ豆 牛乳            | にんじん ほうれん草 玉ねぎ キャベツ                                   | ワンローフパン<br>いちごジャム 油<br>砂糖 じゃがいも     | ケチャップ ソース<br>赤ワイン 塩 こしょう<br>鶏がらスープ                |
| 10<br>(木) | <div></div> |                                  |                                                       |                                     |                                                   |
| 11<br>(金) | 牛乳 ごはん<br>みそカツ キャベツのソテー<br>魚そうめん汁                                                                                                                                                                                                                                 | ぶた肉 赤だしみそ<br>魚そうめん 牛乳            | にんじん ねぎ<br>にんにく キャベツ<br>玉ねぎ しいたけ                      | 米 小麦粉<br>パン粉 砂糖 揚げ油 ごま油<br>ごま 油     | 塩 こしょう しょうゆ<br>酒 うす口しょうゆ<br>だしiriこ                |
| 14<br>(月) | 牛乳 ごはん かなぎの佃煮<br>五目うどん<br>ごぼうのきんぴら                                                                                                                                                                                                                                | とり肉 あぶらあげ<br>かまぼこ ぶた肉 牛乳 かなぎ     | ねぎ にんじん<br>玉ねぎ しいたけ<br>ごぼう こんにゃく                      | 米 乾めん<br>砂糖 ごま油 ごま                  | しょうゆ うす口しょうゆ<br>塩 みりん だしiriこ                      |
| 15<br>(火) | 牛乳 ごはん あじの磯辺揚げ<br>ほうれん草の炒め物<br>けんちん汁                                                                                                                                                                                                                              | あじ ベーコン<br>あぶらあげ とうふ 牛乳 青のり      | ほうれん草 にんじん<br>切干大根 ねぎ もやし ごぼう<br>しいたけ                 | 米 小麦粉<br>でん粉 揚げ油 油                  | 塩 こしょう 酒 しょうゆ<br>うす口しょうゆ<br>だしiriこ                |
| 16<br>(水) | 牛乳 ミルクパン<br>ポークビーンズ<br>キャベツともやしのソテー                                                                                                                                                                                                                               | ぶた肉 大豆<br>ウインナー 牛乳               | にんじん パセリ<br>玉ねぎ キャベツ<br>もやし コーン                       | ミルクパン<br>じゃがいも 砂糖 油                 | トマトピューレ ケチャップ<br>しょうゆ 塩 こしょう                      |
| 17<br>(木) | 牛乳 コーンライス<br>かぼちゃサンドフライ<br>ミネストローネ                                                                                                                                                                                                                                | ベーコン 牛乳 わかめ                      | かぼちゃ にんじん<br>コーン 玉ねぎ<br>セロリー                          | 米 じゃがいも<br>マカロニ 油 揚げ油               | 塩 こしょう 鶏がらスープ                                     |
| 18<br>(金) | 牛乳 麦ごはん<br>そぼろ丼<br>豆乳みそ汁                                                                                                                                                                                                                                          | とり肉 ぶた肉<br>あつあげ みそ<br>豆乳 牛乳      | にんじん 小松菜<br>ねぎ 玉ねぎ たけのこ<br>しょうが しめじ                   | 米 麦 砂糖<br>でん粉 じゃがいも ごま油             | しょうゆ 酒 だしiriこ                                     |
| 21<br>(月) | 牛乳 ごはん<br>大豆のこはく煮<br>わかめスープ いちごゼリー                                                                                                                                                                                                                                | とりレバー 大豆<br>ちくわ 牛乳 わかめ           | しょうが 玉ねぎ<br>えのきたけ                                     | 米 小麦粉 でん粉<br>じゃがいも 砂糖 揚げ油<br>いちごゼリー | しょうゆ 酒<br>うす口しょうゆ 塩<br>鶏がらスープ                     |
| 22<br>(火) | 牛乳 ごはん<br>肉野菜いため<br>春雨汁 ひじきのふりかけ                                                                                                                                                                                                                                  | ぶた肉 とうふ<br>大豆 牛乳 ひじき             | にんじん チンゲン菜<br>しそ キャベツ 玉ねぎ<br>もやし しょうが<br>にんにく しめじ     | 米 はるさめ 砂糖 油                         | うす口しょうゆ 酒<br>塩 こしょう しょうゆ<br>だしiriこ                |
| 23<br>(水) | 牛乳 黒糖パン<br>ジャージャー麺<br>キャベツとほうれん草のソテー                                                                                                                                                                                                                              | ぶた肉 レンズ豆<br>赤だしみそ<br>ウインナー 牛乳    | にんじん ねぎ<br>ほうれんそう 玉ねぎ もやし<br>たけのこ しいたけ<br>しょうが キャベツ   | 黒糖パン 中華めん<br>砂糖 ごま油 油               | しょうゆ みりん<br>塩 こしょう                                |
| 24<br>(木) | 牛乳 麦ごはん<br>チキンカレー<br>フルーツ盛り合わせ                                                                                                                                                                                                                                    | とり肉 牛乳 チーズ<br>生クリーム              | にんじん パセリ<br>トマト 玉ねぎ しょうが<br>にんにく りんご<br>パイン みかん<br>黄桃 | 米 麦 じゃがいも<br>小麦粉 油 パター<br>ぶどうゼリー    | カレー粉 オールスパイス<br>赤ワイン ソース<br>しょうゆ 塩 こしょう<br>鶏がらスープ |
| 25<br>(金) | 牛乳 たけのこご飯<br>魚の天ぷら<br>野菜のごまいため すまし汁                                                                                                                                                                                                                               | とり肉 ホキ<br>とうふ かまぼこ 牛乳            | 小松菜 にんじん<br>ねぎ たけのこ しいたけ<br>もやし 玉ねぎ                   | 米 丸ふ 揚げ油 油 ごま                       | 酒 しょうゆ 塩 こしょう<br>うす口しょうゆ<br>だしiriこ                |
| 28<br>(月) | 牛乳 麦ごはん<br>マーボー豆腐<br>にらともやしの炒め物                                                                                                                                                                                                                                   | とうふ ぶた肉<br>レンズ豆 赤だしみそ 牛乳<br>ちくわ  | にんじん ねぎ<br>にら 玉ねぎ しょうが<br>にんにく もやし                    | 米 麦 砂糖<br>でん粉 油 ごま油                 | しょうゆ 酒<br>豆ばんじゃん 塩<br>こしょう                        |
| 30<br>(水) | 牛乳 ぶどうパン<br>スパゲティナポリタン<br>春野菜サラダ                                                                                                                                                                                                                                  | ウインナー レンズ豆 牛乳 チーズ                | にんじん パセリ<br>アスパラガス 玉ねぎ しめじ<br>にんにく キャベツ<br>コーン        | ぶどうパン<br>スパゲティ 油 ノンエッグマヨネーズ         | ケチャップ ソース<br>塩 こしょう 白ワイン                          |