



日	曜	献立	1人1日 kcal	たん白質 g	脂質 g
3	月	牛乳ごはん 豚肉とキャベツのみそ炒め たまご卵スープ	571	23.2	17.6
4	火	牛乳 麦ごはん 豚丼 みそ汁 いり豆	598	23.0	17.3
5	水	牛乳 背割りパン チリコンカン チンゲン菜のクリームスープ	610	24.8	25.5
6	木	牛乳 麦ごはん あじのかば焼き 小松菜のごま炒め 沢煮椀	591	25.3	19.1
7	金	牛乳 ごはん 厚揚げのうま煮 まわかめのピリ辛炒め 冷凍みかん	628	24.5	17.1
10	月	牛乳 麦ごはん きびなごフライ ゆで野菜サラダ ビーフンスープ	623	20.4	19.9
11	火	牛乳 ごはん 大豆のいそ煮 みそ汁 ヨーグルト	656	25.8	16.5
12	水	牛乳 ぶどうパン スパゲティミートソース スッキーニソテー	677	26.5	22.4
13	木	牛乳 麦ごはん じゃがいものそぼろ煮 小松菜のじゃこ炒め	593	20.3	14.5
14	金	牛乳 ごはん スタミナソテー 肉団子スープ	615	20.9	19.4
17	月	牛乳 雑穀ごはん 鶏肉のごま揚げ 昆布の炒め物 みそ汁	659	27.6	23.2
18	火	牛乳 ねじりパン ハンバーグのトマトソースかけ 粉ふきいも ミルクスープ	620	26.2	25.5
19	水	牛乳 ごはん 揚げぎょうざ 高菜の炒め物 タイピーエン【食育の日】	628	23.2	18.9
20	木	牛乳 ごはん いわしの梅煮 野菜のアーモンド炒め すまし汁	580	23.8	19.0
21	金	牛乳 麦ごはん ポークカレー フルーツもり合わせ	682	19.6	18.6
24	月	牛乳 麦ごはん マーボー豆腐 にらともやしの炒め物	630	24.4	19.0
25	火	牛乳 ごはん 厚焼き卵 じゃがいものきんぴら 豆乳みそ汁	685	22.4	27.5
26	水	牛乳 ワンローフパン りんごジャム ポークビーンズ アスパラソテー	603	26.8	22.3
27	木	牛乳 麦ごはん さばの南蛮漬け けんちん汁 ぶどうゼリー	649	23.5	22.1
28	金	牛乳 ごはん カレーうどん 野菜炒め アーモンドいりこ	617	23.1	16.1

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

## 熊本県

自然に恵まれた  
地域色豊かな食文化

熊本県は、活火山・阿蘇山をもつことから“火の国”と呼ばれています。九州地方の中央部に位置し、北東部に阿蘇山、西部に有明海や八代海、海に突き出した宇土半島の先には天草諸島があります。山地・海・平野・島と多様なエリアを有するため、各地域で気候風土はかなりの違いがあります。



かつて軍馬の産地であった阿蘇地域は、戦後の食糧難で馬肉を食べ始め、馬刺しも広く一般に伝わったそうです。豊かな自然の恵みを背景に、米、野菜、果樹、畜産が盛んです。

### ～ 熊本県の特産品 ～

県内での生産量が多いものを使った、有名な特産品が数多くあります。



高菜漬け

からし蓮根



馬刺し



いきなり団子



### 郷土料理

### タイピーエン(太平燕)



タイピーエンは、春雨とたっぷりの野菜が入った中華風春雨スープで、戻した春雨に豚肉や、エビ、イカ、キャベツ、にんじんなどの旬の野菜とゆで卵を鶏がらや豚骨スープで煮た、熊本県の郷土料理です。

もともとは中国福建省に伝わる郷土料理で、明治時代に華僑によって日本に伝来し、日本独特のアレンジが加えられたとされます。現在は熊本県の中華料理店における定番メニューとして、家庭でもよく食べられています。

### 熊本県の郷土料理

6月の献立より

## タイピーエン

#### 材料(4人分)

- 豚肉こま切れ 80g
- むきえび 60g
- 春雨 25g
- キャベツ 60g
- 玉ねぎ 60g
- にんじん 30g
- しょうが 2g
- 干しきくらげ 2g
- ねぎ 20g
- 油 小さじ1
- 薄口しょうゆ 大さじ1
- 塩 少々
- こしょう 少々
- 鶏がらスープ 400ml

#### 作り方

- キャベツは短冊切り、玉ねぎはスライス、にんじんはいちょう切り、しょうがはみじん切り、きくらげは水戻ししてせん切り、ねぎは小口切りにする。春雨は下ゆでしておく。
- 鍋に油を熱し、豚肉を炒める。
- 肉に火が通ったら、ねぎ以外の野菜、えびも加えて軽く炒める。
- 鶏がらスープと調味料、春雨を加えて煮る。
- 味を調べて、ねぎを加えて仕上げます。

油で揚げたゆで卵をトッピングすることもあるそうです。



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。

# 学校給食献立予定表

令和6年6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	
3 (月)	牛乳 ごはん 豚肉とキャベツのみそ炒め 卵スープ	ぶた肉 赤だしみそ 卵 とうふ 牛乳	にんじん チンゲンサイ	キャベツ しょうが にんにく 玉ねぎ えのきたけ	米 さとう でん粉 菜油	しょうゆ 酒 みりん うす口しょうゆ 塩 こしょう 鶏がらスープ
4 (火)	牛乳 麦ごはん 豚丼 みそ汁 しり豆	ぶた肉 あぶらあげ みそ 大豆 牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	玉ねぎ こんにゃく しょうが にんにく キャベツ	米 麦 さとう じゃがいも くらざとう 油	しょうゆ 酒 みりん だしりこ
5 (水)	牛乳 背割りパン チリコンカン チンゲン菜のクリームスープ	豚肉 牛肉 ミックスビーンズ レンズ豆 ベーコン 牛乳 チーズ	にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ コーン	背割りパン じゃがいも 小麦粉 油 バター	赤ワイン ケチャップ とんかつソース チリソース しょうゆ 塩 こしょう 鶏がらスープ
6 (木)	牛乳 麦ごはん あじのかば焼き 小松菜のごま炒め 沢煮碗	あじ ぶた肉 牛乳	小松菜 にんじん ねぎ	もやし ごぼう たけのこ えのきたけ	米 麦 さとう 揚げ油 ごま油	しょうゆ 酒 みりん 塩 こしょう うす口しょうゆ だしかつお節 だし昆布
7 (金)	牛乳 ごはん 厚揚げのうま煮 荳わかめのピリ辛炒め 冷凍みかん	とり肉 あつあげ 牛乳 白す干 荳わかめ	にんじん	玉ねぎ こんにゃく キャベツ しいたけ みかん	米 じゃがいも さとう 油	しょうゆ みりん 酒 豆ばんじゃん
10 (月)	牛乳 麦ごはん きびなごフライ ゆで野菜サラダ ビーフンスープ	ぶた肉 牛乳 きびなごフライ	にんじん みずな	キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ もやし きくらげ	米 麦 ビーフン 揚げ油 ごまドレッシング 油	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 大豆のいそ煮 みそ汁 ヨーグルト	牛肉 大豆 牛乳 ひじき あつあげ みそ ヨーグルト	さやいんげん ねぎ	こんにゃく キャベツ 玉ねぎ えのきたけ	米 じゃがいも さとう 油	しょうゆ 酒 みりん だしりこ
12 (水)	牛乳 ぶどうパン スパゲティミートソース ズッキーニソテー	牛肉 豚肉 レンズ豆 ベーコン 牛乳 チーズ	にんじん パセリ	玉ねぎ セロリー しめじ ズッキーニ キャベツ	ぶどうパン スパゲティ 油	ケチャップ ソース 塩 こしょう カレー粉
13 (木)	牛乳 麦ごはん じゃがいものそぼろ煮 小松菜のじゃこ炒め	とり肉 牛乳 白す干	にんじん 小松菜	玉ねぎ ごぼう こんにゃく しょうが もやし	米 麦 じゃがいも さとう でん粉 油	しょうゆ 酒 だしりこ 塩 こしょう
14 (金)	牛乳 ごはん スタミナソテー 肉団子スープ	とりレバー つくね 牛乳	にんじん にら	しょうが キャベツ 玉ねぎ にんにく もやし たけのこ しいたけ	米 でん粉 じゃがいも さとう はるさめ 揚げ油 ごま油	酒 しょうゆ うす口しょうゆ 塩 こしょう 鶏がらスープ
17 (月)	牛乳 雑穀ごはん 鶏肉のごま揚げ 昆布の炒め物 みそ汁	とり肉 角天 あぶらあげ みそ 牛乳 昆布	にんじん にら	しいたけ キャベツ 玉ねぎ	米 雑穀ミックス 小麦粉 でん粉 さとう 揚げ油 油	塩 しょうゆ しょうゆ 酒 だしりこ
18 (火)	牛乳 ねじりパン ハンバーグのトマトソースかけ 粉ふきいも ミルクスープ	ハンバーグ ウインナー 白インゲン豆 牛乳	トマト にんじん	玉ねぎ えだまめ コーン	ねじりパン さとう じゃがいも 油	ケチャップ ソース 白ワイン 塩 しょうゆ 鶏がらスープ
19 (水)	牛乳 ごはん 揚げぎょうざ 高菜の炒め物 タイピーエン	ぎょうざ かつお削り節 ぶた肉 えび 牛乳	たかな漬 にんじん ねぎ	キャベツ 玉ねぎ しょうが きくらげ	米 はるさめ 揚げ油 ごま油	うす口しょうゆ 塩 こしょう 鶏がらスープ
20 (木)	牛乳 ごはん いわしの梅煮 野菜のアーモンド炒め すまし汁	いわし梅煮 ぶた肉 とうふ 牛乳	小松菜 みずな	もやし コーン 玉ねぎ しめじ	米 アーモンド 油	うす口しょうゆ 塩 こしょう しょうゆ だしりこ
21 (金)	牛乳 麦ごはん ポークカレー フルーツもり合わせ	ぶた肉 牛乳 生クリーム チーズ	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 しょうゆ 鶏がらスープ
24 (月)	牛乳 麦ごはん マーボー豆腐 にらともやしの炒め物	豚肉 とうふ 大豆 赤だしみそ ちくわ 牛乳	にんじん ねぎ にら	玉ねぎ しょうが にんにく もやし コーン	米 麦 さとう でん粉 油 ごま油	しょうゆ 酒 豆ばんじゃん 塩 しょうゆ
25 (火)	牛乳 ごはん 厚焼き卵 じゃがいものきんぴら 豆乳みそ汁	厚焼き卵 ぶた肉 あつあげ 調整豆乳 みそ 牛乳	にんじん 小松菜	こんにゃく 玉ねぎ しめじ	米 じゃがいも さとう 揚げ油 菜油	しょうゆ みりん 一味唐辛子 だしりこ
26 (水)	牛乳 ワンローパン りんごジャム ポークビーンズ アスパラソテー	ぶた肉 大豆 ベーコン 牛乳	にんじん パセリ トマト アスパラガス	玉ねぎ キャベツ	ワンローパン りんごジャム じゃがいも さとう 油	ケチャップ しょうゆ 塩 しょうゆ
27 (木)	牛乳 麦ごはん さばの南蛮漬け けんちん汁 ぶどうゼリー	さば あぶらあげ とうふ 牛乳	赤ピーマン にんじん ねぎ	玉ねぎ ごぼう こんにゃく しいたけ 切干大根	米 麦 さとう ぶどうゼリー 揚げ油	酢 しょうゆ うす口しょうゆ 塩 だしりこ
28 (金)	牛乳 ごはん カレーうどん 野菜炒め アーモンドいりこ	とり肉 ぶた肉 牛乳 いりこ	にんじん ねぎ ピーマン	玉ねぎ しょうが にんにく キャベツ もやし	米 乾めん でん粉 さとう 油 アーモンド	カレー粉 オールスパイス しょうゆ うす口しょうゆ 酒 塩 だしりこ こしょう みりん