こんだて ～たべもの教室～ 予定表

7・8月

令和６年度
糸島市立怡土小学校

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

毎月19日は食育の日

日	曜	献立	エネルギー kcal	たん白質 g	脂質 g
7月					
1	月	牛乳 たこめし 夏野菜のそぼろ煮 すまし汁	579	23.3	19.0
2	火	牛乳 麦ごはん チンジャオロウスウ ワンタンスープ アセロラゼリー	613	21.9	16.6
3	水	牛乳 フイッシュバーガー かぼちゃのスープ	584	23.0	23.2
4	木	牛乳 ごはん ごぼうのみそ炒め 魚そうめん汁 ぎすけ煮	585	23.1	15.3
5	金	牛乳 ごはん レバーのアーモンドがらめ チンゲン菜のスープ	639	21.0	22.0
8	月	牛乳 わかめごはん 五目うどん 夏野菜のかき揚げ	634	19.6	17.3
9	火	牛乳 麦ごはん マーボーなす ピーマンともやしのじゃこ炒め	598	21.8	19.9
10	水	牛乳 ごはん 肉野菜炒め みそ汁 一食納豆	618	26.0	18.4
11	木	牛乳 黒糖パン 夏のスパゲティ ゆで野菜サラダ	612	23.5	18.8
12	金	牛乳 麦ごはん チキンカレー フルーツ盛り合わせ	685	19.6	19.5
16	火	牛乳 ごはん あじフライ チンゲン菜の炒め物 みそ汁	612	20.6	19.2
17	水	牛乳 麦ごはん 豚キムチ丼 わかめスープ ヨーグルト	590	23.7	15.6
18	木	牛乳 ぶどうパン ラタトゥイユ じゃがいものソテー **食育の日**	585	24.6	23.8
8月					
28	水	牛乳 麦ごはん ハヤシライス いろどりソテー	605	19.1	19.4
29	木	牛乳 ごはん ちくわのお茶の葉揚げ ひじきの炒め物 みそ汁	628	22.6	18.2
30	金	牛乳 麦ごはん ガパオライス 野菜スープ レモンゼリー	592	19.0	18.3

※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、栄養量は中学年の値を示しています。

「フランス」の料理

フランスは、ヨーロッパ大陸の西部に位置し、大西洋と地中海に面した国です。豊かな壌土と気候風土に恵まれており、各地域の特色を生かした郷土料理が受け継がれています。フランス料理は、世界三大料理のひとつである他、「フランス美食術」「バゲットの技術と文化」がユネスコ無形文化遺産に登録されています。

今年の夏季オリンピック・パラリンピックは、フランスの首都パリで開催されます。これを機に、フランスの食文化にも目をむけてみましょう。

OLYMPICS

フランスの食事

主食：パン

フランス料理には、主食のパンが添えられます。日本で「フランスパン」といわれるおなじみのバゲットは、フランスで購入されるパンの約80%を占めます。

スープやソースをつけて食べるなど、他の料理をより美味しく味わうためにも欠かせない存在です。

家庭料理

フランスには、ポトフやブイヤベース、ラタトゥイユなど、世界でも有名な家庭料理がたくさんあります。日本の洋食としても知られている「オムレツ」や「クロケット（コロッケ）」はもともとフランスから入ってきたもので、日本の家庭でもよく食べられています。

スイーツ

「花の都」とも呼ばれる首都のパリは、多くのスイーツが発祥した地です。マドレーヌ、マカロン、クレープ、シュークリーム、モンブランなど、日本人にもなじみ深いさまざまなスイーツがフランスから生み出されました。

フランスでは、主にナイフとフォークを使って食事をします。
スープはすすらず、スプーンを使って、パンはちぎって食べます。
1日3回の食事を大切にし、食事の時間を楽しむ文化があります。

7月の献立より ラタトゥイユ

材料（4人分）

- とり肉（角切り） ２５０ｇ
- ズッキーニ １／２本
- なす １本
- 玉ねぎ １／２個
- ピーマン １個
- トマト（中） １個
- セロリー １０㎝程度
- オリーブ油 大さじ1/2
- 水 １／４カップ
- ケチャップ １００ｇ
- さとう 小さじ1
- 塩 少々
- こしょう 少々

作り方

① トマトは湯むきする。

② ズッキーニとなすは1㎝の輪切り、玉ねぎ ピーマン、湯むきしたトマト、セロリーは２㎝の角切りにする。

③ フライパンにオリーブ油をひき、とり肉を炒める。

④ 肉に焼き目がついたら、②の野菜を炒め、水を加えて煮る。

⑤ 全体に火が通って野菜がしんなりしたら、調味料で味を調えて仕上げる。

南フランスの郷土料理です。
フランス語で「ラタ」はごった煮、「トゥイユ」は かきまぜる という意味で、野菜を炒めて じっくり煮込んで作ります。

学校給食献立予定表

令和6年7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						
		主に体をつくるもとになる		主に体の調子を整えるもとになる		主にエネルギーのもとになる		調味料
1 （月）	牛乳　たこめし 夏野菜のそぼろ煮　すまし汁	たこ 豚ひき肉 厚揚げ 米みそ かまぼこ とうふ	牛乳 白すり干 わかめ	かぼちゃ トマト みずな	玉ねぎ えだまめ にんにく しょうが しめじ	米 さとう でん粉 ふ	揚げ油 油	しょうゆ 酒 うすくちしょうゆ 塩 だしいりこ
2 （火）	牛乳　麦ごはん チンジャオロウスウ ワンタンスープ　アセロラゼリー	ぶた肉 とり肉	牛乳	ピーマン 赤ピーマン にんじん チンゲンサイ	たけのこ きくらげ しょうが にんにく もやし	米 麦 さとう 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 うすくちしょうゆ 鶏がらスープ
3 （水）	牛乳　フィッシュバーガー かぼちゃのスープ	ホキフライ ベーコン 豆乳 白いんげん豆	牛乳	かぼちゃ パセリ	キャベツ 玉ねぎ	コッペパン	揚げ油 ノンエッグマヨネーズ	塩 こしょう 鶏がらスープ
4 （木）	牛乳　ごはん　ごぼうのみそ炒め 魚そうめん汁　ぎすけ煮	ぶた肉 米みそ 魚そうめん 大豆	牛乳 いりこ	にんじん 青じそ ねぎ	ごぼう つきこんにゃく 玉ねぎ しいたけ	米 さとう	ごま油 ごま	酒 しょうゆ うすくちしょうゆ 塩 だしいりこ みりん
5 （金）	牛乳　ごはん レバーのアーモンドがらめ チンゲン菜のスープ	とりレバー ベーコン	牛乳	にんじん チンゲンサイ	しょうが 玉ねぎ もやし	米 でん粉 じゃがいも さとう	揚げ油 アーモンド油	酒 しょうゆ ケチャップ ソース うすくちしょうゆ 塩 こしょう 鶏がらスープ
8 （月）	牛乳　わかめごはん 五目うどん　夏野菜のかき揚げ	とり肉 あぶらあげ	牛乳 わかめ 白すり干	にんじん ねぎ かぼちゃ 赤ピーマン オクラ	玉ねぎ しいたけ	米 乾めん 小麦粉	揚げ油	しょうゆ うすくちしょうゆ 塩 だしいりこ
9 （火）	牛乳　麦ごはん　マーボーなす ピーマンともやしのじゃこ炒め	豚ひき肉 厚揚げ 赤だしみそ	牛乳 白すり干	にんじん ねぎ ピーマン	なす にんにく しょうが 玉ねぎ もやし	米 麦 さとう でん粉	油 ごま油	しょうゆ 酒 豆ばんじゃん
10 （水）	牛乳　ごはん　肉野菜炒め みそ汁　一食納豆	ぶた肉 あぶらあげ みそ 納豆	牛乳	にんじん かぼちゃ ねぎ	キャベツ 玉ねぎ もやし しょうが にんにく 切干大根 えのき	米	油	うすくちしょうゆ 酒 塩 こしょう だしいりこ
11 （木）	牛乳　黒糖パン 夏のスパゲッティ　ゆで野菜サラダ	牛ひき肉 豚ひき肉 レンズ豆	牛乳	トマト ピーマン	なす 玉ねぎ にんにく キャベツ きゅうり コーン	黒糖パン スパゲッティ	油 イタリアンドレッシング	ケチャップ 赤ワイン ソース 塩 こしょう
12 （金）	牛乳　麦ごはん　チキンカレー フルーツ盛り合わせ	とり肉	牛乳 チーズ 生クリーム	にんじん パセリ トマト	玉ねぎ しょうが にんにく りんご パイン 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
16 （火）	牛乳　ごはん　あじフライ チンゲン菜の炒め物　みそ汁	あじフライ ベーコン あぶらあげ みそ	牛乳	チンゲンサイ ねぎ	もやし コーン 玉ねぎ しめじ	米 じゃがいも	揚げ油 油	しょうゆ 塩 こしょう だしいりこ
17 （水）	牛乳　麦ごはん　豚キムチ丼 わかめスープ　ヨーグルト	ぶた肉 米みそ ちくわ	牛乳 わかめ ヨーグルト	にら にんじん ねぎ	玉ねぎ もやし 切干大根 キムチ しょうが にんにく えのき	米 麦 でん粉	ごま油	しょうゆ うすくちしょうゆ 塩 だしいりこ
18 （木）	牛乳　ぶどうパン　ラタトゥイユ じゃがいものソテー	とり肉 ウインナー	牛乳	ピーマン トマト 小松菜	ズッキーニ なす 玉ねぎ セロリー にんにく	ぶどうパン さとう じゃがいも	オリーブ油 油	ケチャップ 塩 こしょう

令和6年8月

28 （水）	牛乳　麦ごはん ハヤシライス いろどりソテー	ぶた肉 ベーコン	牛乳 生クリーム	にんじん パセリ トマト 赤ピーマン	玉ねぎ しめじ りんご しょうが にんにく キャベツ もやし コーン	米 麦 じゃがいも 小麦粉	油 バター	ケチャップ ソース とんかつソース 赤ワイン 塩 こしょう 鶏がらスープ
29 （木）	牛乳　ごはん ちくわのお茶の葉揚げ ひじきの炒め物 みそ汁	ちくわ ぶた肉 大豆 厚揚げ みそ	牛乳 ひじき	にんじん かぼちゃ ねぎ	玉ねぎ	米 小麦粉 さとう	揚げ油 油	酒 しょうゆ だしいりこ
30 （金）	牛乳　麦ごはん ガパオライス 野菜スープ レモンゼリー	豚ひき肉 ウインナー	牛乳	ピーマン 赤ピーマン にんじん	にんにく 玉ねぎ キャベツ セロリー	米 麦 さとう でん粉 じゃがいも レモンゼリー	油	しょうゆ みりん 酒 バジル 塩 こしょう 鶏がらスープ