



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」



日	曜	献立	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
2	月	牛乳 麦ごはん 肉みそライス ワントンスープ カンパン	606	21.5	17.3
3	火	牛乳 麦ごはん あじの南蛮漬け みそ汁 ひじきのふりかけ	591	23.8	17.8
4	水	牛乳 ミルクパン ペンネのトマトソース パンブキンオムレツ 野菜ソテー	719	32.5	27.9
5	木	牛乳 麦ごはん チンジャオロウスウ はるさめスープ ぶどうゼリー	590	19.2	15.5
6	金	牛乳 ごはん 鶏肉とレバーのみそナッツがら め ゆでオクラ すまし汁	646	26.6	22.2
9	月	牛乳 ごはん マーボーなす ピーマンともやしのじゃこ炒め	594	22.5	18.3
10	火	牛乳 麦ごはん ピピンパ わかめとビーフンのスープ ヨーグルト	657	24.1	18.1
11	水	牛乳 コッペパン ささみフライ キャベツのソテー かぼちゃのスープ	615	31.5	22.5
12	木	牛乳 ごはん 大豆のいそ煮 かき玉汁	573	22.5	16.8
13	金	牛乳 ゆかりごはん 五目うどん 夏野菜のかきあげ	623	18.7	16.4
17	火	牛乳 さつまいもごはん いわしの生姜煮 昆布の炒めもの すまし汁	624	23.2	22.9
18	水	牛乳 背割りパン チリコンカン ミネストローネ	582	24.4	22.8
19	木	牛乳 ジューシー ゴーヤチャンプル もずくのすまし汁 シークワーサーゼリー	【食育の日】 597	19.5	21.2
20	金	牛乳 麦ごはん 夏野菜カレー ゆで野菜サラダ	616	19.8	18.7
24	火	牛乳 ごはん 酢鶏 チンゲン菜のスープ アセロラゼリー	642	22.4	18.4
25	水	牛乳 ぶどうパン ジャーチャー麺 小松菜のソテー	612	24.2	20.9
26	木	牛乳 麦ごはん 肉じゃが にらともやしの炒めもの	584	19.5	14.5
27	金	牛乳 ごはん ちくわの磯辺揚げ 切り干し大根のごま酢炒め 冬瓜のすまし汁	602	22.8	18.5
30	月	牛乳 ごはん 魚のカレー揚げ じゃがいものきんぴら みそ汁	701	26.6	26.4

## ～ 沖縄県 ～

沖縄県は、日本列島の南側に位置し、最高気温が30℃を超える日が100日以上になることもある、温暖な気候が特徴です。沖縄県が独立国の琉球王国であった時代から日本だけでなく、中国や朝鮮、東南アジア諸国との交易を通して国際色豊かな独自の文化を形成してきました。沖縄県には、人が住んでいる島だけでも47の離島がありますが、共通して食されているのが本島で根付く琉球料理です。



## ～ 琉球料理 ～

沖縄で発展、継承されてきた伝統的な料理は「琉球料理」と呼ばれます。琉球料理でよく食べられる食材としてあげられるのが豚です。「豚に始まり豚に終わる」などの言葉が伝わるほど、余すところなく食されています。



ラフテー

皮付きの豚の三枚肉の角煮で、砂糖、醤油、泡盛で煮込んだ料理です。軟らかく、皮のとろけるような口当たりが特徴です。



沖縄そば

そば粉を使わず小麦粉だけを使って作る太めの麺と、豚骨やかつお節からとった濃厚なだしで仕上げたこってりとした汁が特徴です。麺の上に載せる具は、ラフテー、棒かまぼこ、ネギ、紅生姜が定番です。



ゴーヤチャンプル

「チャンプルー」は焼いた島豆腐と季節野菜の炒め物のことです。沖縄の豆腐は、出来立てがそのまま熱い状態で売られており、水さらしをしていないので旨味が残って美味しいのが特徴です。豚肉を加えることで、さらに旨みが増します。

### 9月の献立より

## ジューシー

### 材料（4人分）

- ・米 240g
- ・水 2カップ
- ・豚肉 60g
- ・しいたけ 6g
- ・すき昆布 2g
- ・にんじん 30g
- ・しょうが 2g
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・酒 小さじ2

### 作り方

- ① 米は炊く30分前に洗っておく。
- ② 豚肉は小さめの細切り、しいたけは半分に切って細切りにする。すき昆布は水で戻し短めに切り、にんじんは短めの干切りにする。しょうがはすりおろす。
- ③ 洗った米、②で切った食材、調味料を合わせて、水を加えて炊きこむ。

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。



「ジューシー」には炊き込み形式の「クファ（堅い）ジューシー」と雑炊形式の「ヤファラ（軟らかい）ジューシー」があります。

# 学校給食献立予定表

令和6年9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
2 (月)	牛乳 麦ごはん 肉みそライス ワンタンスープ カンパン	レンズ豆 ぶた肉 赤だしみそ ベーコン	牛乳	ねぎ にんじん チンゲンサイ	にんにく たけのこ しいたけ しょうが なす もやし 玉ねぎ	米 麦 でん粉 さとう ワンタン 乾パン	黒ごま 油	酒 しょうゆ 豆ばんじやん うす口しょうゆ 塩 鶏がらスープ こしょう
3 (火)	牛乳 麦ごはん あじの南蛮漬け みそ汁 ひじきのふりかけ	あじ 大豆 あぶらあげ みそ	牛乳 ひじき	ピーマン にんじん ねぎ しそご飯の素	玉ねぎ えのきたけ キャベツ	米 麦 さとう じゃがいも	揚げ油 油	うす口しょうゆ しょうゆ 酢
4 (水)	牛乳 ミルクパン ペンネのトマトソース パンプキンオムレツ 野菜ソテー	ぶた肉 牛肉 アンサンブルエッグ ベーコン レンズ豆	牛乳 チーズ	トマト パセリ 小松菜	なす しめじ 玉ねぎ セロリー コーン もやし	ミルクパン ペンネ	油	ソース 塩 赤ワイン こしょう ケチャップ うす口しょうゆ
5 (木)	牛乳 麦ごはん チンジャオロウスウ はるさめスープ ぶどうゼリー	ぶた肉 ちくわ	牛乳	ピーマン 赤ピーマン にんじん 小松菜	たけのこ にんにく きくらげ しょうが 玉ねぎ	麦 米 さとう でん粉 はるさめ ぶどうゼリー	ごま油	酒 しょうゆ 塩 こしょう うす口しょうゆ 鶏がらスープ
6 (金)	牛乳 ごはん 鶏肉とレバーのみそナッツがらめ ゆでオクラ すまし汁	とり肉 レバー 米みそ とうふ	牛乳	オクラ にんじん ねぎ	しょうが えのきたけ 玉ねぎ	米 でん粉 さとう	アーモンド 揚げ油 ノンエッグハーブマヨネーズ	酒 みりん しょうゆ 塩 うす口しょうゆ
9 (月)	牛乳 ごはん マーボーなす ピーマンともやしのじゃこ炒め	とうふ ぶた肉 赤だしみそ	牛乳 白す干	ねぎ にんじん ピーマン	なす にんにく 玉ねぎ しょうが もやし	米 はるさめ さとう でん粉	油 ごま油	酒 しょうゆ 豆ばんじやん
10 (火)	牛乳 ビビンバ(麦ごはん) わかめとピーマンのスープ ヨーグルト	ぶた肉 とり肉	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん にら ねぎ	もやし にんにく たけのこ 切干大根 しょうが 玉ねぎ	麦 米 さとう ピーマン	ごま ごま油	みりん しょうゆ 酢 豆ばんじやん 塩 鶏がらスープ こしょう うす口しょうゆ
11 (水)	牛乳 コッペパン ささみフライ キャベツのソテー かぼちゃのスープ	とり肉 ベーコン 白インゲン豆	牛乳 生クリーム	かぼちゃ	キャベツ コーン 玉ねぎ	コッペパン パン粉 小麦粉	揚げ油 油	塩 こしょう 鶏がらスープ
12 (木)	牛乳 ごはん 大豆のいそ煮 かき玉汁	大豆 とうふ あぶらあげ 牛肉 卵	牛乳 ひじき	にんじん ねぎ	こんにゃく えのきたけ 玉ねぎ	米 さとう じゃがいも でん粉	油	みりん 酒 しょうゆ 塩 うす口しょうゆ
13 (金)	牛乳 ゆかりごはん 五目うどん 夏野菜のかきあげ	とり肉 あぶらあげ	牛乳	しそご飯の素 にんじん かぼちゃ 赤ピーマン ねぎ	玉ねぎ にがうり	米 乾めん でん粉 小麦粉	揚げ油	うす口しょうゆ 塩 しょうゆ
17 (火)	牛乳 さつまいもごはん いわしの生姜煮 昆布の炒めもの すまし汁	いわし 生姜煮 ぶた肉 かまぼこ とり肉	牛乳 すき昆布	にんじん みずな	しいたけ 玉ねぎ	米 さつまいも さとう ぶ	油	塩 酒 みりん しょうゆ うす口しょうゆ
18 (水)	牛乳 背割りパン チリコンカン ミネストローネ	レンズ豆 ベーコン ミックスピーンズ ぶた肉 牛肉	牛乳	パセリ トマト にんじん	玉ねぎ セロリー キャベツ	背割りパン マカロニ じゃがいも	油	ソース しょうゆ 赤ワイン 塩 こしょう チリソース 鶏がらスープ ケチャップ
19 (木)	牛乳 ジューシー ゴーヤチャンプル もずくのすまし汁 シークワサーゼリー	ぶた肉 とうふ かつお節 ベーコン	牛乳 すき昆布 もずく	にんじん オクラ	しいたけ しょうが にがうり もやし キャベツ きゅうり えのきたけ 玉ねぎ	米 シークワサーゼリー	油	しょうゆ 酒 塩 こしょう うす口しょうゆ
20 (金)	牛乳 夏野菜のカレー(麦ごはん) ゆで野菜サラダ	とり肉	牛乳 生クリーム チーズ	にんじん トマト かぼちゃ	玉ねぎ しょうが なす にんにく りんご コーン キャベツ きゅうり	米 麦 小麦粉	油 バター イタリアンドレッシング	赤ワイン しょうゆ ソース 塩 鶏がらスープ こしょう オールスパイス カレー粉
24 (火)	牛乳 ごはん 酢鶏 チンゲン菜のスープ アセロラゼリー	とり肉 とうふ ベーコン	牛乳	ピーマン にんじん チンゲンサイ	たけのこ しいたけ 玉ねぎ しょうが もやし	米 さとう じゃがいも でん粉 アセロラゼリー	油 揚げ油	酒 しょうゆ 酢 うす口しょうゆ こしょう 鶏がらスープ 塩
25 (水)	牛乳 ぶどうパン ジャージャー麺 小松菜のソテー	レンズ豆 ぶた肉 赤だしみそ ウインナー	牛乳	ねぎ にんじん 小松菜	もやし たけのこ しいたけ しょうが 玉ねぎ キャベツ	ぶどうパン 中華めん さとう	ごま油 油	みりん しょうゆ 塩 こしょう
26 (木)	牛乳 麦ごはん 肉じゃが にらともやしの炒めもの	ぶた肉 ちくわ	牛乳	にんじん にら	こんにゃく 玉ねぎ もやし	米 麦 さとう じゃがいも	油	酒 しょうゆ 塩こしょう
27 (金)	牛乳 ごはん ちくわの磯辺揚げ 切り干し大根のごま酢炒め 冬瓜のすまし汁	ちくわ とり肉	牛乳 青のり わかめ	小松菜 にんじん	切干大根 しめじ 冬瓜	米 小麦粉 さとう	揚げ油 ごま ごま油	しょうゆ 酢 塩 うす口しょうゆ
30 (月)	牛乳 ごはん 魚のカレー揚げ じゃがいものきんぴら みそ汁	さば ぶた肉 厚揚げ みそ	牛乳	ねぎ	こんにゃく えのきたけ 玉ねぎ	米 小麦粉 さとう じゃがいも	揚げ油 ごま 油	酒 塩 こしょう カレー粉 しょうゆ 一味唐辛子