

毎月19日は  
**食育の日**

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」 香川

### 徳島県



徳島県は、四国地方の東に位置し、瀬戸内海、太平洋の2つの海に囲まれています。吉野川、那賀川といった大きな河川もあり、水の資源が豊富です。また、山地が県内の8割を占めており、豊かな自然にも恵まれています。温暖な気候で作物が育ちやすく、産業では農業や林業、畜産が盛んです。



世界三大潮流のひとつとされている鳴門海峡は、徳島県鳴門市と兵庫県南あわじ市との間にあります。幅は約1.3km、深さは最深部で約90mにも及びます。播磨灘と紀伊水道との海水の干満によってこの海峡に落差が生じ、すさまじい潮流となって豪快な渦潮が発生します。渦の大きさは、春と秋に最も大きくなり、世界最大級の大きさになるといわれています。

世界三大潮流のひとつ  
鳴門の渦潮

### ～徳島県の特産品～

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。



### 郷土料理 鳴門煮(なるとに)

鳴門煮は、鳴門海峡の渦潮に見立てた煮物の名称で、鳴門のうず巻き状に仕上げた切り口を見せるように盛り付けます。煮物のほかにも鳴門造りや鳴門焼き、鳴門蒸しなどがあります。魚肉製品の「なると」という名前も「鳴門の渦潮」が由来になっています。また、鳴門地方が「わかめ」の特産地ということもあり、わかめを使った料理にもこの名が使われることがあります。

### 11月の献立より

## 鳴門煮

#### 材料(4人分)

- ・豚肉こま切れ 80g
- ・いか 40g
- ・ちくわ 40g
- ・じゃがいも 1個
- ・にんじん 1/3本
- ・こんにやく 80g
- ・ゆでたけのこ 16g
- ・茎わかめ 32g
- ・油 小さじ1
- ・さとう 大さじ1強
- ・みりん 小さじ1
- ・酒 小さじ1
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・だし汁 100ml

#### 作り方

- ①いかは短冊切り、ちくわは輪切り、じゃがいもとたけのこは1.5cm角切り、にんじんはいちょう切り、こんにやくは下ゆでて角切り、茎わかめは細切りにする。
- ②鍋に油を入れて熱し、豚肉に酒をかけて炒める。
- ③②に、にんじん、こんにやく、たけのこを入れて炒め、だし汁を加える。
- ④③に、じゃがいもを入れ、半分ほど煮えたら、いか、ちくわ、茎わかめを加え、調味料を入れて煮る。

給食の鳴門煮は、ちくわをうず潮に見立ててつくっています。



| 日  | 曜 | 献立                                       | 1人分 kcal | たん白質 g | 脂質 g |  |
|----|---|--|----------|--------|------|--|
| 1  | 金 | 牛乳 ごはん いも煮<br>昆布の炒め物                     | 576      | 21.2   | 16.3 |  |
| 5  | 火 | 牛乳 わかめごはん きつねうどん<br>野菜炒め                 | 620      | 23.8   | 16.5 |  |
| 6  | 水 | 牛乳 背割りパン ドライカレー<br>白菜のクリームスープ アセロラゼリー    | 627      | 24.1   | 24.0 |  |
| 7  | 木 | 牛乳 ごはん さばのみぞれかけ<br>豚汁 みかん                | 705      | 26.6   | 23.8 |  |
| 8  | 金 | 牛乳 麦ごはん 中華どんぶり<br>さつま芋と大豆の揚げ煮            | 654      | 24.8   | 17.4 |  |
| 11 | 月 | 牛乳 麦ごはん マーボー豆腐<br>にらともやしの炒め物             | 625      | 26.6   | 20.1 |  |
| 12 | 火 | 牛乳 ごはん 鶏肉のごま揚げ<br>ゆで野菜サラダ みそ汁            | 696      | 26.0   | 23.9 |  |
| 13 | 水 | 牛乳 ミルクパン ポークビーンズ<br>チンゲン菜のアーモンドソテー       | 586      | 27.8   | 21.8 |  |
| 14 | 木 | 牛乳 ごはん あじの香り揚げ<br>ひじきの炒め物 沢煮碗            | 581      | 25.0   | 17.9 |  |
| 15 | 金 | <b>秋の遠足</b>                              |          |        |      |  |
| 18 | 月 | 牛乳 ごはん レバーのたつた揚げ<br>ほうれん草のじゃこ炒め すまし汁     | 591      | 22.9   | 17.1 |  |
| 19 | 火 | 牛乳 ごはん 鳴門煮 みそ汁<br>みかん 【食育の日】             | 594      | 20.6   | 14.3 |  |
| 20 | 水 | 牛乳 黒糖パン さつま芋のクリームシチュー<br>キャベツとほうれん草のソテー  | 583      | 23.6   | 22.5 |  |
| 21 | 木 | 牛乳 ごはん 酢豚<br>白菜スープ                       | 609      | 21.8   | 17.9 |  |
| 22 | 金 | 牛乳 麦ごはん ハヤシライス<br>白菜のソテー                 | 608      | 19.9   | 20.0 |  |
| 25 | 月 | 牛乳 ごはん かつおの揚げ煮<br>小松菜の炒め物 さつま汁           | 649      | 26.0   | 17.4 |  |
| 26 | 火 | 牛乳 ごはん とりすき<br>切り干し大根の甘酢炒め               | 582      | 22.9   | 14.3 |  |
| 27 | 水 | 牛乳 ぶどうパン スパゲティナポリタン<br>カリフラワーとブロッコリーのサラダ | 658      | 25.2   | 20.1 |  |
| 28 | 木 | 牛乳 麦ごはん グリーンふりかけ<br>おでん りんごゼリー           | 606      | 23.9   | 16.0 |  |
| 29 | 金 | 牛乳 雑穀ごはん<br>大豆と鶏肉のごまみそ煮 かき玉汁             | 583      | 23.4   | 15.9 |  |
| 30 | 土 | 牛乳 麦ごはん キーマカレー<br>フルーツ盛り合わせ              | 697      | 23.9   | 21.7 |  |

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11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のになる                 |                     | 調味料  |
| 1<br>(金)  | 牛乳 ごはん いも煮<br>昆布の炒め物                        | とうふ ぶた肉<br>あぶらあげ              | 牛乳 すき昆布             | にんじん                  | しめじ 根深ねぎ<br>こんにゃく                         | 米 さとう<br>さといも                 | 油                   | 酒 みりん しょうゆ<br>だしiriこ                               |
| 5<br>(火)  | 牛乳 わかめごはん<br>きつねうどん 野菜炒め                    | あぶらあげ とり肉<br>ぶた肉              | 牛乳 わかめ              | にんじん ねぎ<br>小松菜        | しいたけ 玉ねぎ<br>キャベツ もやし                      | 米 さとう<br>乾めん                  | 油                   | みりん しょうゆ 酒<br>だしiriこ うす口しょうゆ<br>塩 こしょう             |
| 6<br>(水)  | 牛乳 背割りパン ドライカレー<br>白菜のクリームスープ<br>アセロラゼリー    | ひよこ豆 レンズ豆<br>牛肉 ぶた肉<br>ベーコン   | 牛乳 チーズ              | パセリ にんじん<br>チンゲン菜     | しょうが 玉ねぎ<br>白菜 コーン                        | 背割りパン<br>小麦粉 じゃがいも<br>アセロラゼリー | 油 バター               | こしょう 塩 カレー粉<br>ソース とんかつソース<br>赤ワイン 鶏がらスープ          |
| 7<br>(木)  | 牛乳 ごはん さばのみぞれかけ<br>豚汁 みかん                   | さば みそ あぶらあげ<br>とうふ ぶた肉        | 牛乳                  | ねぎ                    | 根深ねぎ 大根<br>しょうが 白菜<br>ごぼう こんにゃく<br>みかん    | 米 さとう<br>でん粉 さといも             | 揚げ油                 | 酒 みりん しょうゆ<br>だしiriこ                               |
| 8<br>(金)  | 牛乳 麦ごはん 中華どんぶり<br>さつま芋と大豆の揚げ煮               | ぶた肉 えび<br>いか 大豆               | 牛乳 いりこ              | ねぎ にんじん               | たけのこもやし<br>木くらげ キャベツ<br>しょうが 玉ねぎ          | 米 麦 でん粉<br>さとう さつまいも          | 油 ごま 黒ごま<br>揚げ油     | 酒 うす口しょうゆ<br>しょうゆ 塩 鶏がらス<br>ープ こしょう みりん            |
| 11<br>(月) | 牛乳 麦ごはん マーボー豆腐<br>にらともやしの炒め物                | 赤だしみそ レンズ豆<br>とうふ ぶた肉 ちくわ     | 牛乳                  | にんじん ねぎ<br>にら         | にんにく しょうが<br>玉ねぎ もやし                      | 米 麦 さとう<br>でん粉                | 油 ごま油               | 酒 しょうゆ 豆ばんじや<br>ん 塩 こしょう                           |
| 12<br>(火) | 牛乳 ごはん 鶏肉のごま揚げ<br>ゆで野菜サラダ みそ汁               | とり肉 みそ<br>あぶらあげ               | 牛乳 わかめ              | にんじん                  | きゅうり キャベツ<br>コーン 玉ねぎ                      | 米 でん粉<br>小麦粉 さつまいも            | ごま 揚げ油<br>ノエッグマヨネーズ | こしょう 塩 だしiriこ                                      |
| 13<br>(水) | 牛乳 ミルクパン ポークビーンズ<br>チンゲン菜のアーモンドソテー          | 大豆 ぶた肉                        | 牛乳                  | にんじん パセリ<br>トマト チンゲン菜 | 玉ねぎ もやし                                   | ミルクパン さとう<br>じゃがいも            | 油 アーモンド             | しょうゆ ケチャップ<br>塩 こしょう                               |
| 14<br>(木) | 牛乳 ごはん あじの香り揚げ<br>ひじきの炒め物 沢煮碗               | あじ あぶらあげ<br>ぶた肉               | 牛乳 ひじき              | にんじん ねぎ               | にんにく えだまめ<br>こんにゃく 玉ねぎ<br>えのきたけ 大根<br>ごぼう | 米 でん粉 さとう                     | 揚げ油 油               | 塩 白ワイン こしょう<br>酒 しょうゆ だしiriこ<br>うす口しょうゆ            |
| 15<br>(金) | <b>秋の遠足</b>                                 |                               |                     |                       |   |                               |                     |  |
| 18<br>(月) | 牛乳 ごはん レバーのたつた揚げ<br>ほうれん草のじゃこ炒め すまし汁        | とりレバー ちくわ<br>とうふ              | 牛乳 白す干              | にんじん ほうれん草<br>ねぎ      | しょうが もやし<br>玉ねぎ えのきたけ                     | 米 でん粉<br>じゃがいも                | 揚げ油 油               | 酒 しょうゆ 塩 こしょう<br>だしiriこ うす口しょうゆ                    |
| 19<br>(火) | 牛乳 ごはん 鳴門煮<br>みそ汁 みかん                       | いか ちくわ<br>ぶた肉 みそ<br>あつあげ      | 牛乳 茎わかめ             | にんじん ねぎ               | たけのこ こんにゃく<br>白菜 大根<br>みかん                | 米 じゃがいも<br>さとう                | 油                   | 酒 しょうゆ みりん<br>だしiriこ                               |
| 20<br>(水) | 牛乳 黒糖パン<br>さつま芋のクリームシチュー<br>キャベツとほうれん草のソテー  | とり肉 ウインナー                     | 牛乳 チーズ              | パセリ にんじん<br>ほうれん草     | しめじ 玉ねぎ<br>コーン キャベツ                       | 黒糖パン さつまいも<br>小麦粉             | 油 バター               | 白ワイン 塩<br>鶏がらスープ こしょう                              |
| 21<br>(木) | 牛乳 ごはん 酢豚<br>白菜スープ                          | ぶた肉 ベーコン                      | 牛乳                  | ピーマン にんじん<br>ねぎ       | たけのこ しいたけ<br>しょうが 玉ねぎ<br>白菜 もやし<br>大根     | 米 さとう<br>じゃがいも でん粉            | 揚げ油 油               | 酒 酢 しょうゆ<br>うす口しょうゆ<br>鶏がらスープ 塩 こしょう               |
| 22<br>(金) | 牛乳 麦ごはん<br>ハヤシライス 白菜のソテー                    | ぶた肉 ベーコン                      | 牛乳 生クリーム            | トマト にんじん<br>パセリ       | にんにく しめじ<br>りんご 玉ねぎ<br>しょうが もやし<br>白菜     | 米 麦 じゃがいも<br>小麦粉              | 油 バター               | 鶏がらスープ ケチャップ<br>塩 赤ワイン ソース<br>とんかつソース こしょう<br>しょうゆ |
| 25<br>(月) | 牛乳 ごはん かつおの揚げ煮<br>小松菜の炒め物 さつま汁              | かつお あぶらあげ<br>みそ とり肉           | 牛乳                  | 小松菜 ねぎ<br>にんじん        | しょうが もやし<br>しいたけ 大根                       | 米 さとう<br>でん粉 さつまいも            | 揚げ油 油               | 酒 みりん しょうゆ<br>だしiriこ                               |
| 26<br>(火) | 牛乳 ごはん とりすき<br>切り干し大根の甘酢炒め                  | とうふ とり肉<br>ぶた肉                | 牛乳                  | にんじん 春菊<br>小松菜        | 玉ねぎ こんにゃく<br>根深ねぎ 白菜<br>切干大根              | 米 さとう                         | 油 ごま油               | 酒 みりん しょうゆ 酢                                       |
| 27<br>(水) | 牛乳 ぶどうパン<br>スパゲティナポリタン<br>カリフラワーとブロッコリーのサラダ | レンズ豆 ウインナー                    | 牛乳 チーズ              | にんじん ピーマン<br>ブロッコリー   | にんにく しめじ<br>玉ねぎ カリフラワー                    | ぶどうパン<br>スパゲティ                | 油 イタリアンドレッシング       | ソース 白ワイン 塩<br>ケチャップ こしょう                           |
| 28<br>(木) | 牛乳 麦ごはん グリーンふりかけ<br>おでん りんごゼリー              | かつお削り節 つくね<br>あつあげ とり肉<br>ちくわ | 牛乳 白す干<br>さくらえび こんぶ | 大根葉 にんじん              | 大根 こんにゃく                                  | 米 麦 じゃがいも<br>さとう りんごゼリー       | ごま                  | 塩 だしiriこ しょうゆ<br>酒                                 |
| 29<br>(金) | 牛乳 雑穀ごはん<br>大豆と鶏肉のごまみそ煮<br>かき玉汁             | 米みそ 大豆<br>とり肉 卵<br>とうふ        | 牛乳                  | ねぎ にんじん<br>チンゲン菜      | 大根 しょうが<br>ごぼう こんにゃく<br>えのきたけ 玉ねぎ         | 雑穀 米<br>さとう でん粉               | ねりごま 油              | 酒 みりん しょうゆ<br>だしiriこ うす口しょうゆ<br>塩                  |