



日曜	献立	1人1食 kcal	たん白質 g	脂質 g
3月	牛乳ごはん いわしフライ 白菜の炒め物 すまし汁 節分豆	678	24.4	25.8
4火	牛乳 麦ごはん とりすき キャベツと水菜の炒め物 あまくさ	620	23.1	16.5
5水	牛乳 ワンローフパン いちごジャム 金時豆のビーフシチュー アーモンドソテー	609	22.7	21.6
6木	牛乳 麦ごはん 豚肉と根菜のみそ煮 小松菜のごま炒め ヨーグルト	648	22.7	18.4
7金	牛乳 麦ごはん ビビンバ 肉団子スープ	599	22.9	19.0
10月	牛乳 ごはん とり天 ゆで野菜サラダ だご汁	628	26.4	14.7
12水	牛乳 キャロットパン キャベツのクリームスパゲティ ほうれん草とソーセージのソテー	621	23.9	25.3
13木	牛乳 ごはん 厚焼き卵 肉野菜炒め けんちん汁	584	22.7	19.3
14金	牛乳 雑穀ごはん さばのみぞれかけ 豚汁 はるか	633	28.8	19.0
17月	牛乳 ごはん おでん 小松菜の炒め物	592	23.9	17.6
18火	牛乳 ジャンバラヤ ほうれん草のソテー ひよこ豆のチャウダー 食育の日	614	21.2	19.7
19水	牛乳 柏型パン ホキフライ キャベツのソテー 一食ソース ポトフ	599	30.3	22.2
20木	牛乳 麦ごはん マーボー豆腐 白菜のじゃこ炒め	618	27.1	19.7
21金	牛乳 麦ごはん 根菜カレー フルーツ盛り合わせ	672	18.1	18.6
25火	牛乳 中華おこわ 揚げぎょうざ チャプスイ	601	24.9	19.6
26水	牛乳 ぶどうパン ポークビーンズ 菜の花ソテー	551	25.7	20.1
27木	牛乳 麦ごはん レバーとじゃがいものカレー揚げ 卵スープ	590	23.1	17.1
28金	牛乳 ごはん 厚揚げのそぼろ煮 茎わかめのきんぴら りんご	624	22.7	20.4

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。

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

「アメリカ」の料理

毎月19日は
食育の日

アメリカ合衆国は、北アメリカ大陸の48州にアラスカ州、ハワイ州を加えた50の州からなります。国土は日本の約26倍の広さがあります。

世界有数の農業大国で、農地が国土の40%を占めています。とうもろこし、大豆、小麦の生産、酪農や畜産がさかんです。



～ アメリカの食文化 ～

アメリカは、移民の割合が多い国です。そのため、アメリカ先住民の食文化と、ヨーロッパやアジアなどの食文化が融合し、多種多様な料理が食べられています。国土が広く、移民が多いため、地域によって異なる食文化が発達しています。

テキサス・メクス料理

テキサス州の料理です。アメリカ先住民の食文化と、スペイン料理が融合して生まれた料理です。メキシコの食文化の影響も受けています。

- ・チリコンカン
- ・タコス
- ・ナチョス



ニューイングランド料理

マサチューセッツ州など北東部の6つの州からなるニューイングランド地方の料理です。アメリカ先住民の食文化と、イギリス料理が融合して生まれた料理です。

- ・ポークビーンズ
- ・クラムチャウダー



クレオール料理・ケイジャン料理

ルイジアナ州ニューオーリンズ地域の料理です。フランス、スペイン、西アフリカ等の食文化が融合して生まれました。クレオール料理はトマトを、ケイジャン料理はスパイスを使う特徴があります。

- ・ジャンバラヤ
- ・ガンボ
- （オクラのスープ）



ファストフードの文化

アメリカでは、保存のきく缶詰や加工食品、ハンバーガーなどの手軽に食べられるファストフードの料理が発達しています。

- ・ハンバーガー
- ・ホットドック
- ・シリアル
- ・ピーナツバターサンドイッチ



アメリカでは、11月の第4木曜日に先住民の方と、収穫に感謝をするサンクスギビングデー（感謝祭）があります。七面鳥やマッシュポテト、アップルパイなどを作り、家族で集まって食事をする行事です。



2月の献立より

ジャンバラヤ

材料（4人分）

米 2カップ
パプリカパウダー 小さじ1/2

とり肉 40g
ウインナー 40g
玉ねぎ 50g
セロリ 20g
ピーマン 20g
油 小さじ1
ケチャップ 大さじ2と1/2
チリソース 小さじ2/3
カレー粉 小さじ1/4
塩 少々

作り方

- ①分量の米にパプリカパウダーを入れて炊く。
- ②とり肉は1cm角、ウインナーは輪切り、玉ねぎ、ピーマンは粗みじん切り、セロリは薄切り、にんにくはみじん切りに切る。
- ③とり肉を炒め、肉に火が通ったらウインナー、野菜を加えてさらに炒める。
- ④火が通ったら調味料を加え、味を調える。
- ⑤炊きあがったごはんに④を加えて混ぜる。

スペインのパエリアをもとにアレンジされた料理です。本来は炊き込みごはんですが、給食では炒めた具をごはんに混ぜて作っています。



学校給食献立予定表

令和7年2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 いわしフライ 白菜の炒め物 すまし汁 節分豆	あぶらあげとうふ 節分豆	牛乳 いわし わかめ	にんじん	白菜 もやし 玉ねぎ えのきたけ	米	揚げ油 油	酒 うす口しょうゆ 塩 だしiriこ
4 (火)	牛乳 麦ごはん とりすき キャベツと水菜の炒め物 あまくさ	とり肉 焼きとうふ 角天	牛乳	春菊 みずな にんじん	玉ねぎ 白菜 こんにゃく 根深ねぎ キャベツ あまくさ	米 麦 砂糖	油	しょうゆ 酒 みりん 塩 こしょう
5 (水)	牛乳 ワンローフパン いちごジャム 金時豆のビーフシチュー アーモンドソテー	牛肉 金時豆	牛乳 生クリーム	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ にんにく キャベツ コーン	ワンローフパン いちごジャム じゃがいも 小麦粉	油 バター アーモンド	ケチャップ トマトピューレ ソース 赤ワイン 塩 こしょう
6 (木)	牛乳 麦ごはん 豚肉と根菜のみそ煮 小松菜のごま炒め ヨーグルト	ぶた肉 あつあげ みそ	牛乳 ヨーグルト	にんじん ねぎ 小松菜	大根 れんこん こんにゃく キャベツ	米 麦 さといも 砂糖	油 ごま	みりん 酒 しょうゆ
7 (金)	牛乳 麦ごはん ビビンバ 肉団子スープ	ぶた肉 つくね	牛乳	にんじん ほうれん草 ねぎ	たけのこ 切干大根 もやし しょうが にんにく 白菜 玉ねぎ しいたけ	米 麦 砂糖	ごま油	豆ばんじゃん 酢 みりん しょうゆ うす口しょうゆ 塩 こしょう だしiriこ
10 (月)	牛乳 ごはん とり天 ゆで野菜サラダ だご汁	とり肉 あぶらあげ みそ	牛乳	ブロッコリー にんじん ねぎ	にんにく しょうが キャベツ コーン 玉ねぎ ごぼう こんにゃく しいたけ	米 小麦粉 でん粉 やせうま さといも	揚げ油	酒 うす口しょうゆ 塩 こしょう ノンオイル柑橘 ドレッシング だしiriこ
12 (水)	牛乳 キャロットパン キャベツのクリームスパゲティ ほうれん草とソーセージのソテー	とり肉 ウインナー	牛乳 チーズ 生クリーム	ほうれん草 にんじん	キャベツ しめじ 玉ねぎ もやし	キャロットパン スパゲティ	油	白ワイン 塩 こしょう
13 (木)	牛乳 ごはん 厚焼き卵 肉野菜炒め けんちん汁	スクール厚焼卵 ぶた肉 とうふ あぶらあげ	牛乳	にんじん ねぎ	キャベツ もやし しょうが にんにく れんこん 大根 しいたけ	米	油	酒 塩 こしょう しょうゆ うす口しょう ゆ だしiriこ
14 (金)	牛乳 雑穀ごはん さばのみぞれかけ 豚汁 はるか	さば ぶた肉 あぶらあげ とうふ みそ	牛乳	にんじん ねぎ	しょうが 大根 根深ねぎ 白菜 ごぼう こんにゃく はるか	米 雑穀ミックス でん粉 さといも	揚げ油	酒 みりん しょうゆ だしiriこ
17 (月)	牛乳 ごはん おでん 小松菜の炒め物	とり肉 あつあげ ちくわ つくね あぶらあげ	牛乳 野菜こんぶ	にんじん 小松菜	大根 こんにゃく 白菜	米 さといも 砂糖	油	しょうゆ 酒 塩 だしiriこ みりん
18 (火)	牛乳 ジャンバラヤ ほうれん草のソテー ひよこ豆のチャウダー	とり肉 ウインナー ベーコン ひよこ豆 白インゲン豆	牛乳 チーズ	ピーマン ほうれん草 にんじん	玉ねぎ セロリー キャベツ コーン にんにく しめじ	米 じゃがいも 小麦粉	油 バター	パブリカ ケチャップ チリソース カレー粉 塩 こしょう 白ワイン 鶏がらスープ
19 (水)	牛乳 柏型パン ホキフライ キャベツのソテー 一食ソース ポトフ	ホキフライ とり肉 ベーコン	牛乳	にんじん	キャベツ 玉ねぎ 白菜 かぶ	柏型パン じゃがいも	揚げ油 油	塩 こしょう 中濃ソース 白ワイン 鶏がらスープ
20 (木)	牛乳 麦ごはん マーボー豆腐 白菜のじゃこ炒め	とうふ ぶたひき肉 れん豆 赤だしみそ	牛乳 白す干	にんじん ねぎ	玉ねぎ しょうが にんにく 白菜 もやし	米 麦 砂糖 でん粉	油	しょうゆ 酒 豆ばんじゃん こしょう
21 (金)	牛乳 麦ごはん 根菜カレー フルーツ盛り合わせ	ぶた肉	牛乳 チーズ 生クリーム	にんじん トマト	玉ねぎ 大根 れんこん ごぼう しょうが にんにく りんご バイン みかん 黄桃	米 麦 じゃがいも 小麦粉 アセロラジュレ	油 バター	赤ワイン カレー粉 ソース 塩 オースハイ しょうゆ 鶏がらスープ
25 (火)	牛乳 中華おこわ 揚げぎょうざ チャプスイ	ぶた肉 ぎょうざ とり肉 えび かまぼこ	牛乳	にんじん ほうれん草	たけのこ しいたけ 白菜	米 もち米 でん粉	ごま油 揚げ油	酒 うす口しょうゆ 塩 こしょう だしiriこ
26 (水)	牛乳 ぶどうパン ポークビーンズ 菜の花ソテー	ぶた肉 大豆 ベーコン	牛乳	にんじん パセリ なの花	玉ねぎ キャベツ コーン	ぶどうパン じゃがいも 砂糖	油	トマトピューレ ケチャップ しょうゆ 塩 こしょう うす口しょうゆ
27 (木)	牛乳 麦ごはん レバーとじゃがいものカレー揚げ 卵スープ	とりレバー 卵 とうふ	牛乳	パセリ チンゲンサイ	しょうが 玉ねぎ えのきたけ	米 麦 小麦粉 じゃがいも でん粉	揚げ油	しょうゆ 酒 カレー粉 塩 うす口しょうゆ こしょう 鶏がらスープ
28 (金)	牛乳 ごはん 厚揚げのそぼろ煮 茎わかめのきんぴら りんご	あつあげ とりひき肉 かつお削り節	牛乳 白す干 茎わかめ	にんじん	玉ねぎ 大根 こんにゃく しいたけ りんご	米 砂糖 でん粉	油 ごま	しょうゆ 酒 みりん だしiriこ