

日	曜	献立	エネルギー kcal	たん白質 g	脂質 g
8	火	牛乳 弥生赤飯 とり肉のからあげ チンゲン菜のおかか炒め みそ汁	615	28.5	19.8
9	水	牛乳 ワンローフパン いちごジャム ハンバーグのデミグラスソースかけ 粉ふさいも キャベツとベーコンのスープ	573	24.1	21.3
10	木	入学式			
11	金	牛乳 麦ごはん 厚揚げと野菜のうま煮 小松菜のじゃこ炒め	585	22.9	17.9
14	月	牛乳 ごはん 五目うどん ごぼうのきんぴら	586	22.2	13.0
15	火	牛乳 ごはん あじの磯辺揚げ ほうれん草の炒めもの 春雨汁	587	24.8	17.3
16	水	牛乳 ミルクパン ポークビーンズ キャベツとソーセージのソテー	576	27.5	23.0
17	木	牛乳 コーンライス かぼちゃサンドフライ ミネストローネ	610	15.3	20.1
18	金	牛乳 そぼろ丼(麦ごはん) 豆乳みそ汁	597	24.5	18.5
21	月	牛乳 ごはん 大豆のこはく煮 わかめスープ ぶどうゼリー *食育の日*	627	22.6	15.8
22	火	牛乳 麦ごはん マーボー豆腐 にらともやしの炒めもの	622	23.9	18.1
23	水	牛乳 黒糖パン スパゲティナポリタン 春野菜サラダ ノンエッグマヨネーズ	632	23.7	22.4
24	木	牛乳 ごはん 肉野菜炒め みそ汁 ひじきのふりかけ	605	26.5	19.5
25	金	牛乳 チキンカレー(麦ごはん) フルーツもり合わせ	661	20.0	16.6
28	月	えんそく			
30	水	牛乳 ぶどうパン ジャージャー麺 キャベツとほうれん草のソテー	600	24.7	21.7

※ 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。



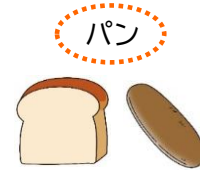
令和7年度・食育の日のテーマ

「給食の食材」

毎日の給食は、様々な食材を使って作られています。今年度は、毎月の「食育の日」の献立の中で、給食に使用する食材を紹介していきます。



米・麦



パン



牛乳

原則として、
糸島市で作られた
「元気づくし」の
一等米です。
麦ごはん等に使用
する大麦は福岡県産
です。

給食の小麦は文部科
学省の定めた基準に基
づき検査に合格したも
のをしています。
パンは福岡市西区の
唐人ベーカリーで作ら
れています。

福岡県内で生産さ
れた牛乳で、成分無
調整です。
雪印メグミルクで
製造された牛乳です。



糸島市の学校給食では、旬の食材や地域の産物をたくさん
取り入れています。地元農家の方から直接購入したり、直売
所や生産者グループを通して購入したりしています。

今月は「わかめ」について紹介します！

みそ汁や酢の物など、一年を通して食卓にのぼる機会が多いわかめは、
春が旬の食材です。わかめは、胞子から一年かけて成長し、春から初夏
にかけて収穫されます。生わかめは、日持ちがしないため、この時期に
しか味わうことができません。煮物やあえ物など、いろいろな料理で味
わうことができます。一般的には、保存ができ、手軽に使える「湯通し
塩蔵わかめ」や「乾燥カットわかめ」などが
多く利用されています。



アルギン酸をはじめカルシウムや
マグネシウムなどのミネラル、食物
繊維、ビタミンが豊富で、健康食品
としても注目されています。

4月の献立より

わかめスープ

材料(4人分)

- ・ちくわ …30g
- ・わかめ(塩蔵) …20g
- ・玉ねぎ …1/2個
- ・えのきだけ …40g
- ・濃口しょうゆ …大さじ1/2
- ・薄口しょうゆ …小さじ1
- ・塩 …小さじ1/3
- ・鶏がらスープ …500ml

作り方

- ①ボウルに塩蔵わかめを入れ、流水でわかめの
塩を落とす。
- ②①をざるにあげ、適当な大きさに切る。
- ③ちくわと玉ねぎは、スライスにする。
えのきだけは2cm幅に切る。
- ④なべに鶏がらスープを入れ加熱し、玉ねぎと
えのきだけを加えて煮る。
- ⑤④の火が通ったら、②とちくわを加え、更に
ひと煮立ちさせ、しょうゆと塩で調味する。



糸島市でもわかめは、たくさん
生産されています。産直などで
さがしてみてください！



学校給食献立予定表

令和7年4月

糸島市立南風小学校

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	
8 (火)	牛乳 弥生赤飯 とり肉のからあげ チンゲン菜のおかか炒め みそ汁	とり肉 かつお節 油あげ とうふ みそ	牛乳	チンゲンサイ にんじん ねぎ	にんにく もやし 大根 玉ねぎ	米 赤米 でん粉	揚げ油 油	塩 こしょう しょうゆ だしiriこ
9 (水)	牛乳 ワンローフパン いちごジャム ハンバーグのデミグラスソースかけ 粉ふきいも キャベツとベーコンのスープ	ハンバーグ ベーコン レンズ豆	牛乳	にんじん ほうれん草	玉ねぎ キャベツ	ワンローフパン いちごジャム 砂糖 じゃがいも	油	ケチャップ ソース 赤ワイン 塩 こしょう 鶏がらスープ
11 (金)	牛乳 麦ごはん 厚揚げと野菜のうま煮 小松菜のじゃこ炒め	とり肉 あつあげ	牛乳 白す干	にんじん 小松菜	ごぼう 玉ねぎ しいたけ こんにゃく もやし	米 麦 じゃがいも 砂糖	油	料理酒 しょうゆ みりん だしiriこ
14 (月)	牛乳 ごはん 五目うどん ごぼうのきんぴら	とり肉 油あげ かまぼこ ぶた肉	牛乳	にんじん ねぎ	玉ねぎ しいたけ ごぼう こんにゃく	米 乾めん 砂糖	ごま ごま油	しょうゆ うす口しょうゆ 塩 だしiriこ みりん
15 (火)	牛乳 ごはん あじの磯辺揚げ ほうれん草の炒めもの 春雨汁	あじ ベーコン ちくわ	牛乳 青のり	ほうれん草 にんじん	もやし キャベツ 玉ねぎ しめじ	米 小麦粉 でん粉 はるさめ	揚げ油 油	塩 こしょう 料理酒 しょうゆ うす口しょうゆ だしiriこ
16 (水)	牛乳 ミルクパン ポークビーンズ キャベツとソーセージのソテー	ぶた肉 大豆 ウインナー	牛乳	にんじん パセリ	玉ねぎ キャベツ もやし コーン	ミルクパン 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
17 (木)	牛乳 コーンライス かぼちゃサンドフライ ミネストローネ	ベーコン	牛乳 わかめ	かぼちゃサンドフライ にんじん	コーン 玉ねぎ セロリー	米 じゃがいも マカロニ	油 揚げ油	塩 こしょう 鶏がらスープ
18 (金)	牛乳 そぼろ丼(麦ごはん) 豆乳みそ汁	とり肉 豚肉 あつあげ 豆乳 みそ	牛乳	にんじん 小松菜 ねぎ	玉ねぎ たけのこ しょうが しめじ	米 麦 砂糖 でん粉 じゃがいも	ごま油	しょうゆ 料理酒 だしiriこ
21 (月)	牛乳 ごはん 大豆のこはく煮 わかめスープ ぶどうゼリー	とりレバー 大豆 ちくわ	牛乳 わかめ		しょうが 玉ねぎ えのき	米 小麦粉 でん粉 じゃがいも 砂糖 ぶどうゼリー	揚げ油	しょうゆ 料理酒 うす口しょうゆ 塩 こしょう 鶏がらスープ
22 (火)	牛乳 麦ごはん マーボー豆腐 にらともやしの炒めもの	豚肉 とうふ レンズ豆 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	米 麦 砂糖 でん粉	油 ごま油	しょうゆ 料理酒 豆ばんじやん 塩 こしょう
23 (水)	牛乳 黒糖パン スパゲティナポリタン 春野菜サラダ ノンエッグマヨネーズ	ウインナー レンズ豆	牛乳 チーズ	にんじん パセリ アスパラガス	玉ねぎ しめじ にんにく キャベツ コーン	黒糖パン スパゲティ	油 ノンエッグマヨネーズ	ケチャップ 白ワイン ソース 塩 こしょう
24 (木)	牛乳 ごはん 肉野菜炒め みそ汁 ひじきのふりかけ	ぶた肉 油あげ とうふ みそ 大豆	牛乳 ひじき	にんじん ねぎ 赤しそ	キャベツ 玉ねぎ もやし しょうが にんにく しめじ	米 じゃがいも 砂糖	油	うす口しょうゆ 料理酒 塩 こしょう だしiriこ しょうゆ
25 (金)	牛乳 チキンカレー(麦ごはん) フルーツもり合わせ	とり肉	牛乳 チーズ 生クリーム	にんじん トマト	玉ねぎ しょうが にんにく りんご パイナップル みかん もも	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
30 (水)	牛乳 ぶどうパン ジャージャー麺 キャベツとほうれん草のソテー	豚肉 レンズ豆 赤だしみそ ウインナー	牛乳	にんじん ねぎ ほうれん草	玉ねぎ もやし たけのこ しいたけ しょうが キャベツ	ぶどうパン 中華めん 砂糖	ごま油 油	しょうゆ みりん 塩 こしょう



ご入学、ご進級おめでとうございます。
新年度が始まりました。食を通じて、子どもたちが元気に毎日
をすごしていけるように努めていきますので、よろしく願い
いたします。



学校における食育とは



食育は生きる上での基本で知育、徳育、体育の基礎となるべきものとされています。学校においては、学校給食や食に関する指導を通して子どもたちが望ましい食習慣や食に関する知識を身につけられるようにすすめています。

給食当番の身支度

- ・髪が顔に出ないように帽子をかぶろう
- ・マスクをきちんとつけよう
- ・つめは短く切っておこう
- ・石けんを使って手を洗おう
- ・清潔な白衣を着よう
- ・ハンカチを持とう

給食当番になった人は、給食の準備をする前に給食当番としてふさわしい清潔な身支度をしているかどうかを確認しましょう。

