

# こんたて

## たべもの教室 予定表

日	曜	献 立	I摺 kcal	たん白質 g	脂質 g
9	金	牛乳 麦ごはん 七草ふりかけ 厚揚げのみそ煮	591	24.9	18.8
13	火	牛乳 ごはん いわしのみぞれ煮 かつお葉と白菜の煮びたし のっつい汁	594	23.7	19.7
14	水	牛乳 ミルクパン かぼちゃサンド フライ キャベツのソテー かぶとほうれん草のチャウダー	618	20.2	27.0
15	木	牛乳 ゆかりごはん 五目うどん チンゲン菜の炒めもの	575	21.1	15.0
16	金	牛乳 麦ごはん 野菜の卵焼き ひじきの炒めもの 豚汁	596	24.2	19.0
19	月	牛乳 麦ごはん キムチチゲ ナムル	578	23.5	19.8
20	火	牛乳 ごはん 鶏肉といのししのアモンドがらめ ゆでプロッコリー ノンオフ マヨネーズ ワンタンスープ	651	26.3	19.1
21	水	牛乳 黒糖パン ちゃんぽん 揚げしゅうまいりんご	610	27.5	21.1
22	木	牛乳 麦ごはん プルコギ わかめ卵スープ ヨーグルト	613	23.2	16.8
23	金	牛乳 切干大根のごま酢炒め みそ生赤飯 ぶりフライ 24日:給食記念日	697	24.3	21.2
26	月	牛乳 麦ごはん ちくわの磯辺揚げ 水炊き	587	22.7	17.7
27	火	牛乳 ごはん 高野豆腐のうま煮 つくね汁	601	23.6	19.9
28	水	牛乳 ライ麦パン ハンバーグのトマトソースかけ ジャーマンポテト 野菜スープ	585	25.3	23.4
29	木	牛乳 ポークカレー(麦ごはん) ゆで野菜サラダ イタリアントレッシング	635	20.3	19.0
30	金	牛乳 ごはん さばの竜田揚げ おからみそ汁	616	26.7	18.2

# 1月

令和7年度  
糸島市立南風小学校

令和7年度・食育の日のテーマ

「給食の食材」

毎月19日は  
食育の日

## 給食に使われる「発酵食品」

発酵食品とは、微生物（カビ、酵母、細菌など）の働きによって食物が変化し、人間にとって有益に作用（＝発酵）した食品のことです。発酵食品から摂取した善玉菌が腸内で活動できる期間は限られているため、意識して毎日の食事に取り入れることが大切です。

発酵食品を食べると こんないいところがあります

✓ 腸内環境を整える！

腸内の善玉菌を増やします。

✓ 消化吸収を助ける！

発酵の過程で食べものが分解されるため、体が栄養を吸収しやすくなります。



✓ うま味アップ！

素材本来の甘味やうま味がアップします。



✓ 免疫力アップ！

免疫細胞を活性化させる働きがあります。

## 給食で使用する発酵食品

調味料 → みそ たんぱく質、必須アミノ酸、ビタミンB群などを豊富に含む健康調味料

酒 → 野菜 → キムチ ビタミンB群やCによる疲労回復、免疫力向上に役立つ食品

パン → 豆 → 納豆 大豆の栄養をより効果的に吸収できる食品

魚 → かつお節 うま味成分たっぷり。高たんぱくで、ビタミンBなどを多く含み、栄養価の高い食品

乳製品 → チーズ たんぱく質、カルシウム、ビタミンなどを多く含み、少量でも栄養価が高い食品

### 1月の献立より

## キムチチゲ

### 材料 (4人分)

- ・ぶた肉 … 160g
- ・あつあげ … 1丁
- ・白菜 … 120g
- ・玉ねぎ … 80g
- ・大根 … 100g
- ・にんにく … 2g
- ・えのきだけ … 40g
- ・キムチ … 40g
- ・油 … 小さじ1
- ・米みそ … 大さじ1
- ・しょうゆ … 小さじ1
- ・鶏がらスープ … 200ml

### 作り方

- ①あつあげは油抜きし、1.5cm角に切る。
- ②白菜は食べやすい大きさ、玉ねぎはスライス、大根はいちょう切りにする。
- ③にんにくはみじん切り、えのきだけは2cm幅に切る。
- ④なべに油を入れ熱し、にんにくを加えて香りがたったら、ぶた肉を炒め、さらに②の野菜を加え炒める。
- ⑤鶏がらスープを入れて、加熱する。
- ⑥火が通ったら、キムチ、あつあげ、えのきだけを加え、更にひと煮立ちさせ、米みそ、しょうゆで調味する。

発酵食品のキムチとみそを使っています。



※ 臨時休校・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生の栄養量を示しています。

# 学校給食献立予定表

令和8年1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となる	主に体の調子を整えるものとなる	主にエネルギーのものとなる	調味料			
9 (金)	牛乳 麦ごはん 七草ふりかけ 厚揚げのみそ煮	かつお節 ぶた肉 あつあげ 米みそ	牛乳 さくらえび 白すだ	七草 大根葉 にんじん	大根 こんにゃく	米 麦 さといも 砂糖	ごま	塩 みりん 料理酒 しょうゆ だし昆布
13 (火)	牛乳 ごはん いわしみぞれ煮 かつお葉と白菜の煮びたし のつべい汁	いわしみぞれ煮 かつお節 とり肉 とうふ 油あげ	牛乳	かつお葉 にんじん ねぎ	白菜 もやし 大根 しいたけ	米 さといも でん粉		しょうゆ うす口しょうゆ 塩 だしりこ
14 (水)	牛乳 ミルクパン かぼちゃサンドライ キャベツのソテー かぶとほうれん草のチャウダー	ベーコン 豆乳	牛乳 チーズ	かぼちゃサンドライ にんじん ほうれん草	キャベツ コーン かぶ 玉ねぎ	ミルクパン 小麦粉	揚げ油 油 バター	塩 こしょう 白ワイン 鶏がらスープ
15 (木)	牛乳 ゆかりごはん 五目うどん チングン葉の炒めもの	とり肉 油あげ かまぼこ ぶた肉	牛乳	赤しそ にんじん ねぎ チングンサイ	玉ねぎ しいたけ もやし	米 乾めん	ごま油	しょうゆ うす口しょうゆ 塩 だしりこ こしょう
16 (金)	牛乳 麦ごはん 野菜の卵焼き ひじきの炒めもの 豚汁	野菜の卵焼き 角天 大豆 ぶた肉 あつあげ 米みそ	牛乳 ひじき	にんじん ねぎ	白菜 大根 ごぼう こんにゃく	米 麦 砂糖 さといも	油	料理酒 しょうゆ だしりこ
19 (月)	牛乳 麦ごはん キムチチゲ ナムル	ぶた肉 あつあげ 米みそ	牛乳	ほうれん草 にんじん	白菜 玉ねぎ 大根 にんにく えのき キムチ もやし	米 麦	油 ごま ごま油	しょうゆ 鶏がらスープ 塩
20 (火)	牛乳 ごはん 鶏肉とレバーのアーモンドがらめ ゆでプロッコリー ノンエッグマヨネーズ ワンタンスープ	とりレバー とり肉 米みそ かまぼこ	牛乳	プロッコリー にんじん チングンサイ	しょうが 玉ねぎ もやし	米 でん粉 砂糖 ワンタン	揚げ油 アーモンド ノンエッグマヨネーズ	料理酒 しょうゆ みりん うす口しょうゆ 塩 こしょう 鶏がらスープ
21 (水)	牛乳 黒糖パン ちゃんぽん 揚げしゅうまい りんご	ぶた肉 いか 角天 しゅうまい	牛乳	にんじん ねぎ	玉ねぎ キャベツ もやし きくらげ りんご	黒糖パン 中華めん	油 揚げ油	しょうゆ ソース 料理酒 塩 こしょう 鶏がらスープ
22 (木)	牛乳 麦ごはん ブルコギ わかめ卵スープ ヨーグルト	牛肉 卵 ちくわ とうふ	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん にら	しょうが にんにく 玉ねぎ 白菜 根深ねぎ しいたけ 大根	米 麦 はるさめ 砂糖 でん粉	ごま油 ごま	しょうゆ 料理酒 みりん 酢 豆ばんじゃん うす口しょうゆ 塩 こしょう 鶏がらスープ
23 (金)	牛乳 弥生赤飯 ぶりフライ 切干大根のごま酢炒め すいとん	ぶりフライ ぶた肉 とうふ 米みそ	牛乳	にんじん 小松菜 ねぎ	切干大根 白菜 ごぼう	米 赤米 砂糖 さといも 小麦粉 白玉粉	揚げ油 ごま ごま油	しょうゆ 酢 だしりこ
26 (月)	牛乳 麦ごはん ちくわの磯辺揚げ 水炊き	ちくわ とり肉 とうふ	牛乳 青のり	にんじん 春菊	キャベツ しいたけ	米 麦 小麦粉 マロニー	揚げ油	うす口しょうゆ 料理酒 塩 鶏がらスープ だし昆布
27 (火)	牛乳 ごはん 高野豆腐のうま煮 つくね汁	とり肉 高野豆腐 つくね	牛乳	にんじん ねぎ ほうれん草	大根 玉ねぎ こんにゃく 白菜 しめじ	米 砂糖 でん粉	油	料理酒 しょうゆ うす口しょうゆ 塩 だしりこ
28 (水)	牛乳 ライ麦パン ハンバーグのトマトソースかけ ジャーマンポテト 野菜スープ	ハンバーグ ベーコン とり肉	牛乳	トマト にんじん ほうれん草	玉ねぎ キャベツ セロリー	ライ麦パン 砂糖 じゃがいも マカロニ	油	ケチャップ ソース 白ワイン 塩 こしょう 鶏がらスープ
29 (木)	牛乳 ポークカレー(麦ごはん) ゆで野菜サラダ イタリアンドレッシング	ぶた肉	牛乳 生クリーム チーズ	にんじん トマト プロッコリー	玉ねぎ にんにく しょうが りんご キャベツ コーン	米 麦 じゃがいも 小麦粉	バター イタリアンドレッシング	カレー粉 オールスパイス 赤ワイン ソース しょうゆ 塩 鶏がらスープ
30 (金)	牛乳 ごはん さばの竜田揚げ おから みそ汁	さば おから とり肉 黄粉 油あげ 麦みそ	牛乳	にんじん ねぎ 小松菜	しょうが 玉ねぎ しいたけ 大根	米 でん粉 砂糖 じゃがいも	揚げ油 ごま油	しょうゆ 料理酒 みりん だしりこ