

# こんたて

たべもの教室  
予定表



# 2月

令和7年度・食育の日のテーマ

## 「給食の食材」



令和7年度  
糸島市立南風小学校

毎月19日は  
食育の日

日	曜	献 立	Eネルギー kcal	たん白質 g	脂質 g
2	月	牛乳 麦ごはん 豚肉と根菜のみそ煮 小松菜のおかか炒め	581	21.5	18.1
3	火	牛乳 ごはん 小いわしフライ 白菜の炒めもの すまし汁 いり豆	609	21.5	21.2
4	水	牛乳 黒糖パン 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	582	23.4	22.0
5	木	牛乳 ごはん 厚焼き卵 肉野菜炒め みそ汁	621	20.5	23.2
6	金	牛乳 中華おこわ 揚げぎょうざ チャプスイ はるか	627	25.0	19.4
9	月	牛乳 ごはん おでん 小松菜のごま炒め	595	23.5	18.0
10	火	牛乳 きびごはん さばのみぞれかけ 豚汁	616	28.5	19.2
12	木	牛乳 ごはん マーボー豆腐 チンゲン菜のじゃこ炒め	623	27.0	20.1
13	金	弁当の日			
16	月	牛乳 ピビンバ(麦ごはん) 肉団子スープ ヨーグルト	641	24.9	17.3
17	火	牛乳 ごはん 築前煮 田作り みそ汁	597	23.5	17.7
18	水	牛乳 コッペパン 金時豆のシチュー アーモンドソテー	577	23.1	21.4
19	木	牛乳 ごはん とり天のかぼすだれかけ せんきやべつ だご汁 *食育の日*	629	25.7	14.7
20	金	牛乳 麦ごはん 厚揚げのそぼろ煮 基わかめのきんぴら りんご	618	22.8	20.0
24	火	牛乳 根菜カレー(麦ごはん) フルーツもり合せ	661	17.6	19.0
25	水	牛乳 ミルクパン ポークビーンズ 菜の花の炒めもの	572	27.5	22.1
26	木	牛乳 ごはん レバーとじゃがいものカレー揚げ 鮭スープ いよかん	607	23.6	17.2
27	金	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	625	19.9	22.3

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。

## 給食に使われる「柑橘類」

日本では、80種類以上の柑橘類が栽培されています。甘く果肉を食べるもののや、酸味が強く果汁を調理に使うものなどがあります。給食にもいろいろな種類の柑橘類が使われています。

### うんじゅうみかん

一般的に「みかん」と呼ばれているのが「温州ミカン」です。皮が薄くてむきやすく、種もないので手軽に食べられます。様々な品種があり、9~12月くらいまでよく出回ります。福岡県も主要産地の一つです。



### はるか

はるかは糸島生まれの柑橘です。二丈吉井で偶然発見され、1996年に品種登録されました。見た目はレモンのような鮮やかな黄色ですが、酸味が少なく、さわやかな甘さが特徴です。2~3月に出回ります。



### ほんかん

ほんかんはインド原産の柑橘です。手で皮をむいて、房ごと食べられます。果肉は少し硬めで、甘みと香りが強いのが特徴です。11~12月に収穫され、食べごろになるまで貯蔵して1~2月に出回ります。



### いよかん

いよかんは山口県で発見され、愛媛県で栽培が広がった柑橘です。皮は厚めですがむきやすく、果肉は柔らかく果汁が多いです。甘みと酸味のバランスが良く濃厚な味わいが特徴です。



糸島市内では他にも、

- ・天草（あまくさ）
  - ・不知火（しらぬい）
  - ・八朔（はっさく）
  - ・せとか
  - ・清美（きよみ）
  - ・甘夏
  - ・アンコール
  - ・スイートスプリング
- 等、たくさんの柑橘類が栽培されています。



### 2月の献立より

## とり天のかぼすだれかけ

### 材料 (4人分)

鶏むね肉	30g×8切
にんにく	2g
しょうが	3g
酒	小さじ1
うす口しょうゆ	小さじ1
塩	少々
こしょう	少々
小麦粉	15g
でん粉	15g
揚げ油	適量
《かぼすだれ》	
かぼす果汁	小さじ2
みりん	大さじ1
砂糖	大さじ1
うす口しょうゆ	大さじ1

### 作り方

- ①しょうが・にんにくはすりおろす。
- ②鶏肉に①と酒・うす口しょうゆ・塩・こしょうで下味をつける。
- ③②に小麦粉とでん粉を混ぜた衣をつけ、180°C位の油で揚げる。
- ④かぼすだれの材料をひと煮立ちさせ、揚げた鶏肉にかける。



大分県でよく食べられている「とり天」に、同じく大分県名産の「かぼす」をつかったたれは相性ばっちりです。



# 学校給食献立予定表

令和8年2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ととなる	調味料			
2 (月)	牛乳 麦ごはん 豚肉と根菜のみそ煮 小松菜のおかか炒め	ぶた肉 あつあげ 米みそ かつお節	牛乳	にんじん ねぎ 小松菜	大根 こんにゃく もやし	米 じゃがいも 砂糖	油	料理酒 みりん しょうゆ 塩 こしょう
3 (火)	牛乳 ごはん 小さいわしフライ 白菜の炒めもの すまし汁 いり豆	ペーコン とうふ 大豆	牛乳 小さいわしフライ わかめ	にんじん	白菜 もやし 玉ねぎ えのき	米 黒糖 砂糖	揚げ油 油	しょうゆ 塩 こしょう うす口しょうゆ だしいりこ
4 (水)	牛乳 黒糖パン 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 豆乳 ワインナー	牛乳 チーズ 生クリーム	ほうれん草 にんじん	キャベツ 玉ねぎ しめじ もやし	黒糖パン スパゲティ	油	白ワイン 塩 こしょう
5 (木)	牛乳 ごはん 厚焼き卵 肉野菜炒め みそ汁	厚焼き卵 ぶた肉 油あげ 麦みそ	牛乳	にんじん ねぎ	キャベツ もやし しょうが にんにく 白菜 大根	米 じゃがいも	油	料理酒 塩 こしょう だしいりこ
6 (金)	牛乳 中華おこわ 揚げぎょうざ チャブスイ はるか	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 はるか	米 もち米 でん粉	ごま油 揚げ油	しょうゆ みりん 料理酒 うす口しょうゆ 塩 こしょう だしいりこ
9 (月)	牛乳 ごはん おでん 小松菜のごま炒め	とり肉 あつあげ つくね ちくわ	牛乳 昆布	にんじん 小松菜	大根 こんにゃく 白菜 もやし	米 じゃがいも 砂糖	ごま 油	しょうゆ 料理酒 塩 だしいりこ みりん
10 (火)	牛乳 きびごはん さばのみぞれかけ 豚汁	さば ぶた肉 油あげ とうふ 麦みそ	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	米 もちきび でん粉 さといも	揚げ油	料理酒 みりん しょうゆ だしいりこ
12 (木)	牛乳 ごはん マーボー豆腐 チンゲン菜のじゃこ炒め	豚肉 とうふ レンズ豆 赤だしみそ	牛乳 白す干	にんじん ねぎ	玉ねぎ ショウガ にんにく キャベツ もやし	米 砂糖 でん粉	油	しょうゆ 料理酒 豆はんじん 塩 こしょう
16 (月)	牛乳 ピビンバ(麦ごはん) 肉団子スープ ヨーグルト	ぶた肉 つくね	牛乳 ヨーグルト	にんじん ほうれん草 ねぎ	もやしたけのこ 切干大根 ショウガ にんにく 白菜 玉ねぎ しいたけ	米 砂糖 はるさめ	ごま油	酢 みりん ショウガ 豆はんじん うす口しょうゆ 塩 こしょう 鶏がらスープ
17 (火)	牛乳 ごはん 筑前煮 田作り みそ汁	とり肉 あつあげ 麦みそ	牛乳 いりこ	にんじん ねぎ	れんこん ごぼう たけのこ しいたけ こんにゃく キャベツ 大根	米 さといも 砂糖	油 ごま	しょうゆ 料理酒 みりん だしいりこ
18 (水)	牛乳 コッペパン 金時豆のシチュー アーモンドソテー	牛肉 金時豆	牛乳 生クリーム	にんじん プロッコリー	玉ねぎ にんにく キャベツ コーン	コッペパン じゃがいも 小麦粉 砂糖	油 バター アーモンド	ケチャップ マトピューレ ソース 赤ワイン 塩 こしょう ショウガ
19 (木)	牛乳 ごはん とり天のかぼすだれかけ せんきゅべつ だご汁	とり肉 油あげ 麦みそ	牛乳	にんじん ねぎ	にんにく ショウガ かぼす キャベツ 白菜 ごぼう こんにゃく	米 小麦粉 でん粉 砂糖 やせうま	揚げ油	料理酒 うす口しょうゆ 塩 こしょう みりん だしいりこ
20 (金)	牛乳 麦ごはん 厚揚げのそぼろ煮 茎わかめのきんぴら りんご	とり肉 あつあげ かつお節	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	料理酒 みりん しょうゆ だしいりこ
24 (火)	牛乳 根菜カレー(麦ごはん) フルーツもり合わせ	豚肉	牛乳 チーズ 生クリーム	にんじん トマト	玉ねぎ 大根 ごぼう れんこん ショウガ にんにくりんご パイン みかん もも	米 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 ショウガ 塩 鶏がらスープ
25 (水)	牛乳 ミルクパン ポークピーンズ 菜の花の炒めもの	ぶた肉 大豆 ペーコン	牛乳	にんじん パセリ などの花	玉ねぎ キャベツ 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 うす口しょうゆ
26 (木)	牛乳 ごはん レバーとじゃがいものカレー揚げ 卵スープ いよかん	とりレバー 卵 とうふ	牛乳	パセリ 小松菜	しょうが 玉ねぎ えのき いよかん	米 小麦粉 じゃがいも でん粉	揚げ油	しょうゆ 料理酒 カレー粉 塩 うす口しょうゆ こしょう 鶏がらスープ
27 (金)	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 ウィンナー ペーコン ひよこ豆 豆乳 白いんげん豆	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	パプリカ 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