

毎月19日は
食育の日

令和7年度・食育の日のテーマ
「給食の食材」

給食に使われる「春野菜」

春に旬をむかえる野菜を「春野菜」と呼びます。旬のときには、味がおいしくなるだけでなく、含まれる栄養素の量もぐっと増えます。また、市場にたくさん出回るので価格も安くなります。旬の食材を食べることで、その季節を感じることもできます。

【給食で使用する春野菜】



春キャベツ



菜の花



たけのこ



アスパラ



新玉ねぎ



新じゃがいも

春野菜の特徴

春野菜は、寒く厳しい冬を乗り越えるために栄養分を豊富に蓄えています。春が旬の野菜には、特徴が2つあります。
1つめは、菜の花、たけのこ、山菜のような香りや苦みがある野菜があることです。この苦み成分には、老廃物を排出しやすくしたり、新陳代謝を促したりする働きがあります。
2つめは、「新じゃがいも」「新玉ねぎ」「春キャベツ」といった、甘みが強く、柔らかで、みずみずしい野菜があることです。
植物が芽吹く、この時季にしか食べられない野菜が多いのが特徴です。

給食では、キャベツのみそ炒め、たけのこごはん、肉じゃがなど、春の時季の旬の食材を使った料理を取り入れています。



日	曜	献立	1人あたり kcal	たんぱく質 g	脂質 g
2	月	牛乳 そぼろ丼(麦ごはん) みそ汁 さつまポテト	636	21.7	19.7
3	火	牛乳 ちらしずし あじフライ すまし汁 ひなあられ	616	21.0	15.7
4	水	牛乳 ココア揚げパン フォーガー キャベツとソーセージのソテー	558	21.4	20.9
5	木	牛乳 玄米入りごはん キムチチゲ ナムル	600	22.5	19.7
6	金	牛乳 カレーライス(麦ごはん) フルーツもり合わせ	686	19.3	19.6
9	月	牛乳 ごはん レバーの甘辛煮 みそ汁 デコポン	621	22.7	16.3
10	火	牛乳 麦ごはん ちくわの磯辺揚げ 昆布の炒めもの ひつつみ	635	23.0	18.5
11	水	牛乳 ハンバーガー(柏型パン・ハン バーグ・せんきゃべつ・スライスチーズ) クリームスープ	612	28.1	25.9
12	木	牛乳 ゆかりごはん 五目うどん 小松菜のごま炒め	583	21.2	15.6
13	金	牛乳 麦ごはん 肉じゃが ほうれん草のじゃこ炒め	578	19.3	13.9
16	月	牛乳 弥生赤飯 鶏肉のからあげ チンゲン菜のおかか炒め みそ汁 卒業祝いデザート	665	27.8	20.6
17	火	<h2>卒業式</h2>			
18	水	牛乳 黒糖パン スパゲティミートソース ほうれん草のソテー	629	25.0	22.0
19	木	牛乳 ごはん *食育の日* 豚肉とキャベツのみそ炒め ワンタンスープ	558	21.3	14.9
23	月	牛乳 ごはん きびなごフライ ゆで野菜サラダ ごまドレッシング かき玉汁	605	20.3	20.9

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、栄養量については中学年の栄養量を示しています。

3月の献立より

豚肉とキャベツのみそ炒め

材料(4人分)

- 豚肉 160g
- キャベツ 240g
- 根深ねぎ 20g
- しょうが 少々
- にんにく 少々
- 油 小さじ1
- 酒 小さじ1
- さとう 小さじ2
- 赤みそ 大さじ1/2
- しょうゆ 小さじ2/3
- でん粉 小さじ1
- 水 小さじ2

作り方

- キャベツは2.5cm角に切り、根深ねぎはななめスライスにする。しょうがとにんにくは、みじん切りにする。
- 熱したフライパンに油をひき、にんにくとしょうがを入れ、豚肉を炒める。火が通ったら、根深ねぎ、キャベツの順に入れて炒める。
- 野菜に火が通ったら、調味料を入れ、最後に水で溶いたでん粉でとろみをつけて完成。

柔らかく甘みがある春キャベツを使ってぜひ作ってみてください。



学校給食献立予定表

令和8年3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
2 (月)	牛乳 そぼろ丼(麦ごはん) みそ汁 さつまポテト	とり肉 豚肉 あつあげ 麦みそ	牛乳	にんじん 小松菜 ねぎ	玉ねぎ えのき しょうが キャベツ 大根	米 麦 砂糖 でん粉 さつまポテト	ごま油	しょうゆ 料理酒 だしiriこ
3 (火)	牛乳 ちらしずし あじフライ すまし汁 ひなあられ	卵そぼろ あじフライ とうふ	牛乳 わかめ	にんじん	たけのこ しいたけ 玉ねぎ	米 砂糖 ふ ひなあられ	揚げ油	だし昆布 塩 酢 しょうゆ 料理酒 うす口しょうゆ だしiriこ
4 (水)	牛乳 ココア揚げパン フォーガー キャベツとソーセージのソテー	とり肉 えび ウインナー	牛乳	にんじん みずな 小松菜	玉ねぎ もやし キャベツ コーン	コッパン 砂糖 ピーフン	揚げ油 ココア 油	しょうゆ うす口しょうゆ 塩 こしょう 鶏がらスープ
5 (木)	牛乳 玄米入りごはん キムチチゲ ナムル	ぶた肉 つくね あつあげ 大豆 米みそ	牛乳	にら ほうれん草 にんじん	白菜 大根 えのき キムチ もやし	米 玄米 マロニー	油 ごま ごま油	しょうゆ 鶏がらスープ 塩
6 (金)	牛乳 カレーライス(麦ごはん) フルーツもり合わせ	牛肉	牛乳 チーズ 生クリーム	にんじん トマト	玉ねぎ にんにく しょうが りんご パイン 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 鶏がらスープ
9 (月)	牛乳 ごはん レバーの甘辛煮 みそ汁 テコポン	とりレバー 油あげ とうふ 麦みそ	牛乳	ねぎ	しょうが キャベツ 玉ねぎ テコポン	米 でん粉 じゃがいも 砂糖	揚げ油	料理酒 しょうゆ だしiriこ
10 (火)	牛乳 麦ごはん ちくわの磯辺揚げ 昆布の炒めもの ひつつみ	ちくわ ぶた肉 とり肉	牛乳 青のり 昆布	にんじん	ごぼう 大根 しいたけ 根深ねぎ	米 麦 小麦粉 砂糖 白玉粉	揚げ油 ごま 油	しょうゆ 料理酒 うす口しょうゆ 塩 だしiriこ
11 (水)	牛乳 ハンバーガー (柏型パン・ハンバーグ・ せんきゃべつ・スライスチーズ) クリームスープ	ハンバーグ ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん ほうれん草	キャベツ 玉ねぎ	柏型パン 砂糖 じゃがいも マカロニ 小麦粉	バター	ケチャップ ソース 白ワイン 塩 こしょう 鶏がらスープ
12 (木)	牛乳 ゆかりごはん 五目うどん 小松菜のごま炒め	とり肉 かまぼこ 油あげ ぶた肉	牛乳	赤しそ にんじん ねぎ 小松菜	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iriこ こしょう
13 (金)	牛乳 麦ごはん 肉じゃが ほうれん草のじゃこ炒め	牛肉	牛乳 白す干	にんじん ほうれん草	玉ねぎ こんにゃく もやし	米 麦 じゃがいも 砂糖	油	しょうゆ 料理酒 だしiriこ 塩 こしょう
16 (月)	牛乳 弥生赤飯 鶏肉のからあげ チンゲン菜のおかか炒め みそ汁 卒業祝いデザート	とり肉 かつお節 あつあげ 麦みそ	牛乳 わかめ	チンゲンサイ にんじん	にんにく もやし 玉ねぎ えのき	米 赤米 でん粉 みかんゼリー ガトーショコラ	揚げ油 油	塩 こしょう しょうゆ だしiriこ
18 (水)	牛乳 黒糖パン スパゲティミートソース ほうれん草のソテー	牛肉 豚肉 レンズ豆 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん パセリ ほうれん草	玉ねぎ セロリー しめじ キャベツ コーン	黒糖パン スパゲティ	油	ケチャップ ソース 塩 こしょう
19 (木)	牛乳 ごはん 豚肉とキャベツのみそ炒め ワンタンスープ	ぶた肉 赤だしみそ ちくわ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	キャベツ 根深ねぎ しょうが にんにく 玉ねぎ たけのこ しいたけ	米 砂糖 でん粉 ワンタン	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
23 (月)	牛乳 ごはん きびなごフライ ゆで野菜サラダ ごまドレッシング かき玉汁	卵 とうふ	牛乳 きびなごフライ	ねぎ	キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ えのき	米 でん粉	揚げ油 ごまドレッシング	しょうゆ うす口しょうゆ 塩 だしiriこ

一年間の食生活を ふり返いましょう!

- よいせいで 食べることができた
 よくかんで 食べることができた
 こころをこめて しゃくしのあいさつができた
 あさごはんを まいにち 食べることができた

今の学年で過ごす最後の月になりました。
この一年、給食時間の過ごし方や毎日の
食事はどうだったでしょうか？

