



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「**小魚**」

骨ごと食べられる、小ぶりの魚を小魚といいます。小魚には、カルシウム・ドコサヘキサエン酸・イコサペンタエン酸・ビタミンD・ビタミンB群などの栄養素が豊富に含まれており、子どもたちの成長にとっても重要な食品です。給食にも、様々な小魚を使用しています。



かたくちいわし

給食に使われる「いりこ」や「しらすぼし」は「かたくちいわし」の稚魚を加工したものです。1～2cm位の大きさのものを「しらすぼし」3～10cm位の大きさのものを「いりこ」といいます。カルシウムや鉄分を多く含み、骨や歯の成長、貧血の予防に効果があります。



きびなご

「きびなご」は小魚の中でも不飽和脂肪酸のイコサペンタエン酸や、ドコサヘキサエン酸を豊富に含んでいます。イコサペンタエン酸は、血液をサラサラにする効果がある栄養素です。ドコサヘキサエン酸は、脳細胞を活性化させ、頭のはたらきをよくする効果がある栄養素です。

いかなご



給食に使われる「かなぎ」は「いかなご」の稚魚です。いりこににっていますが、いわしではなく「すすき」の仲間です。関西地方では3cm位の大きさの稚魚を「かなぎ」といいますが、福岡県では大きさにかかわらず「かなぎ」というそうです。

「かたくちいわし」と同じように、カルシウムや鉄分を多く含み、骨や歯の成長、貧血の予防に効果があります。

給食では、フライにしたり、佃煮にしたりしています。ご家庭でもぜひ作ってみてください！

5月の献立より

いりこの佃煮

材料（作りやすい量）

- ・いりこ 40g
- ・さとう 大さじ1
- ・しょうゆ 小さじ1
- ・みりん 小さじ1
- ・酒 小さじ1

作り方

- ① いりこはフライパンでからいりしておく。
- ② さとう・しょうゆ・みりん・酒を鍋に入れ、一煮立ちさせる。
- ③ ②の中に、いりこを加えてからめる。

いりこは、180℃に熱したオーブンで10分焼いてもおいしくできあがります

ごまやアーモンドを入れてもおいしいです！



日	曜	献立	エネルギー kcal	たん白質 g	脂質 g
1	木	牛乳 麦ごはん ちくわのお茶の葉揚げ 小松菜のじゃこ炒め みそ汁	588	21.6	17.9
2	金	牛乳 ちらしずし ししゃもフライ すまし汁	603	19.3	17.2
7	水	牛乳 ワンローフパン ビーンズシチュー キャベツのソテー	573	24.8	25.7
8	木	牛乳 ごはん 高野豆腐の甘酢炒め ビーフンスープ	643	20.9	20.6
9	金	牛乳 麦ごはん 豚肉のオニオン炒め 高菜の炒めもの みそ汁	588	23.9	17.0
12	月	牛乳 チキンライス アンサンブルエッグ 野菜スープ アセロラゼリー	592	18.3	17.0
13	火	牛乳 ごはん がんもと野菜のうま煮 切干大根の甘酢炒め	589	19.2	17.6
14	水	牛乳 ミルクパン 焼きそば 揚げしゅうまい	614	27.7	21.6
15	木	牛乳 麦ごはん 豚肉のいそ煮 かき玉汁	563	23.1	17.2
16	金	牛乳 麦ごはん チキン南蛮 ノエッグ マネース せんきゃべつ みそ汁	632	24.3	19.3
19	月	牛乳 ごはん レバーのアーモンドがらめ ワントンスープ	629	22.2	18.1
20	火	牛乳 ごはん 五目うどん *食育の日* にらともやしの炒めもの いりこの佃煮	573	21.5	13.4
21	水	牛乳 コッペパン スティファド ゆで野菜サラダ ドレッシング ヨーグルト	574	22.8	18.2
22	木	牛乳 中華どんぶり（麦ごはん） チンゲン菜の炒めもの	552	23.9	17.1
23	金	牛乳 ジャコピラフ チキンカツ コーンクリームスープ	621	25.9	19.9
26	月	牛乳 ごはん いわしの生姜煮 ひじきの炒めもの 呉汁	625	22.5	21.1
27	火	牛乳 麦ごはん 肉じゃが 小松菜の煮びたし	571	20.3	13.4
28	水	牛乳 ココア揚げパン スープスパゲティ キャベツとほうれん草のソテー	583	23.4	20.8
29	木	牛乳 ごはん 鶏肉と大豆の揚げ煮 はるさめ汁	661	23.0	20.8
30	金	牛乳 キーマカレー（麦ごはん） フルーツもり合わせ	691	23.1	22.2

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、基準栄養量については中学年の栄養量を示しています。

学校給食献立予定表

令和7年5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	
1 (木)	牛乳 麦ごはん ちくわのお茶の葉揚げ 小松菜のじゃこ炒め みそ汁	ちくわ あつあげ 麦みそ	牛乳 白す干	小松菜 ねぎ	もやし キャベツ 玉ねぎ	米 麦 小麦粉	揚げ油 油	塩 こしょう だしiriこ	
2 (金)	牛乳 ちらしずし ししゃもフライ すまし汁	卵そぼろ とうふ	牛乳 ししゃもフライ わかめ	にんじん	たけのこ しいたけ 玉ねぎ	米 砂糖 ふ	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	
7 (水)	牛乳 ワンローフパン ビーンズシチュー キャベツのソテー	大豆 とり肉 ミックスビーンズ 豆乳 ウインナー	牛乳 チーズ	にんじん	玉ねぎ しめじ キャベツ もやし コーン	ワンローフパン じゃがいも 小麦粉	油 バター	白ワイン 塩 こしょう 鶏がらスープ	
8 (木)	牛乳 ごはん 高野豆腐の甘酢炒め ビーフンスープ	高野豆腐 とり肉 ぶた肉	牛乳	ピーマン トマト にんじん みずな	玉ねぎ たけのこ しょうが にんにく もやし きくらげ	米 でん粉 じゃがいも 砂糖 ビーフン	揚げ油 油	しょうゆ ケチャップ 酢 うす口しょうゆ 塩 こしょう 鶏がらスープ	
9 (金)	牛乳 麦ごはん 豚肉のオニオン炒め 高菜の炒めもの みそ汁	ぶた肉 かつお節 あつあげ 麦みそ	牛乳	たかな 漬 ねぎ	玉ねぎ もやし 根深ねぎ しょうが キャベツ	米 麦 砂糖 じゃがいも	油	しょうゆ 料理酒 だしiriこ	
12 (月)	牛乳 チキンライス アンサンブルエッグ 野菜スープ アセロラゼリー	とり肉 アンサンブルエッグ ウインナー	牛乳	ピーマン にんじん	玉ねぎ レタス	米 じゃがいも マカロニ アセロラゼリー	油	パプリカ 塩 ケチャップ ソース こしょう 鶏がらスープ	
13 (火)	牛乳 ごはん がんと野菜のうま煮 切干大根の甘酢炒め	とり肉 がんも 角天	牛乳 茎わかめ	にんじん	ごぼう こんにゃく たけのこ 切干大根 しいたけ	米 じゃがいも 砂糖	油 ごま油	しょうゆ 料理酒 みりん だしiriこ 酢	
14 (水)	牛乳 ミルクパン 焼きそば 揚げしゅうまい	ぶた肉 角天 かつお節 しゅうまい	牛乳	にんじん ねぎ	キャベツ もやし 玉ねぎ	ミルクパン 中華めん	油 揚げ油	ソース とんかつソース しょうゆ 塩 こしょう	
15 (木)	牛乳 麦ごはん 豚肉のいそ煮 かき玉汁	ぶた肉 大豆 卵 とうふ	牛乳 ひじき	にんじん ねぎ	しょうが こんにゃく ごぼう 玉ねぎ えのき	米 麦 砂糖 でん粉	油	料理酒 しょうゆ うす口しょうゆ 塩 だしiriこ	
16 (金)	牛乳 麦ごはん チキン南蛮 ノンエッグマヨネーズ せんきゃべつ みそ汁	とり肉 油あげ 麦みそ	牛乳 わかめ		しょうが にんにく キャベツ 玉ねぎ	米 麦 小麦粉 砂糖 じゃがいも	揚げ油 ノンエッグマヨネーズ	塩 こしょう 酢 しょうゆ みりん 料理酒 だしiriこ	
19 (月)	牛乳 ごはん レバーのアーモンドがらめ ワンタンスープ	とりレバー ぶた肉	牛乳	にんじん 小松菜	しょうが 玉ねぎ もやし きくらげ	米 でん粉 じゃがいも 砂糖 ワンタン	揚げ油 アーモンド 油	料理酒 ケチャップ しょうゆ ソース うす口しょうゆ 塩 こしょう 鶏がらスープ	
20 (火)	牛乳 ごはん 五目うどん にとりもやしの炒めもの いりこの佃煮	とり肉 油あげ ちくわ	牛乳 いりこ	にんじん ねぎ にら	玉ねぎ しいたけ もやし コーン	米 乾めん 砂糖	油	しょうゆ うす口しょうゆ 塩 だしiriこ こしょう 料理酒 みりん	
21 (水)	牛乳 コッペパン スティファド ゆで野菜サラダ ドレッシング ヨーグルト	ぶた肉	牛乳 ヨーグルト	トマト	玉ねぎ にんにく みかんジュース キャベツ きゅうり コーン	コッペパン じゃがいも 砂糖	油 イタリアンドレッシング	赤ワイン ケチャップ しょうゆ 塩 こしょう オールスパイス	
22 (木)	牛乳 中華どんぶり(麦ごはん) チンゲン菜の炒めもの	ぶた肉 えび いか ベーコン	牛乳	にんじん ねぎ チンゲンサイ	キャベツ たけのこ しいたけ しょうが もやし	米 麦 でん粉	油	料理酒 しょうゆ うす口しょうゆ 塩 こしょう 鶏がらスープ	
23 (金)	牛乳 ジャコピラフ チキンカツ コーンクリームスープ	とり肉 ベーコン 白いんげん豆	牛乳 白す干	にんじん ピーマン 小松菜	エリンギ にんにく 玉ねぎ コーン	米 小麦粉 パン粉 じゃがいも	油 揚げ油	しょうゆ 料理酒 こしょう 塩 鶏がらスープ	
26 (月)	牛乳 ごはん いわしの生姜煮 ひじきの炒めもの 呉汁	いわし生姜煮 油あげ 大豆 麦みそ	牛乳 ひじき	にんじん ねぎ	玉ねぎ こんにゃく	米 砂糖 じゃがいも	油	料理酒 しょうゆ だしiriこ	
27 (火)	牛乳 麦ごはん 肉じゃが 小松菜の煮びたし	ぶた肉 角天 かつお節	牛乳	にんじん 小松菜	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 みりん	
28 (水)	牛乳 ココア揚げパン スープスパゲティ キャベツとほうれん草のソテー	とり肉 えび ベーコン	牛乳	にんじん ほうれん草	玉ねぎ しめじ キャベツ コーン	コッペパン 砂糖 スパゲティ	揚げ油 ココア 油	白ワイン 塩 こしょう 鶏がらスープ	
29 (木)	牛乳 ごはん 鶏肉と大豆の揚げ煮 はるさめ汁	とり肉 大豆 ちくわ	牛乳	にんじん 小松菜	しょうが 玉ねぎ もやし	米 でん粉 じゃがいも 砂糖 はるさめ	揚げ油	料理酒 しょうゆ うす口しょうゆ 塩 だしiriこ	
30 (金)	牛乳 キーマカレー(麦ごはん) フルーツもり合わせ	豚肉 大豆 レンズ豆 白いんげん豆	牛乳 生クリーム チーズ	にんじん トマト	玉ねぎ セロリー しょうが にんにく パイン みかん もも	米 麦 小麦粉 ぶどうカットゼリー	油 バター	カレー粉 ソース しょうゆ 赤ワイン 塩 こしょう 鶏がらスープ	