こんだて 予定表

たべもの教室

11月

令和8年度
糸島市立東風小学校

日	曜	献立	エネルギー kcal	たん白質 g	脂質 g
4	水	ドライカレーサンド(背割りパン)　牛乳 白菜のチャウダー　りんご	563	23.4	22.5
5	木	ごはん　牛乳　きつねうどん ごぼうのきんぴら	626	24.6	17.5
6	金	ごはん　牛乳　揚げぎょうざ ひじきとれんこんの炒め煮　春雨スープ	601	17.4	16.3
9	月	ごはん　牛乳　レバーのたつた揚げ 小松菜のじゃこ炒め　みそ汁	604	23.1	17.4
10	火	麦ごはん　牛乳　すき焼き ほうれん草のおひたし　みかん	722	27.6	27.2
11	水	ぶどうパン　牛乳　森のスパゲティ カリフラワーとブロッコリーのサラダ	558	20.5	16.7
12	木	遠足（お弁当の日）			
13	金	キーマカレー(麦ごはん)　牛乳 フルーツもりあわせ	683	23.8	21.7
16	月	ごはん　牛乳　厚揚げのうま煮 白菜のおひたし	607	25.0	19.1
17	火	麦ごはん　牛乳　鶏肉のごま揚げ 野菜サラダ　みそ汁	705	25.2	29.5
18	水	黒糖パン　さつま芋のクリームシチュー 牛乳　キャベツとほうれん草のソテー	594	22.4	26.8
19	木	ごはん　牛乳　魚のあげ煮　【食育の日】 小松菜のにびたし　沢煮碗　みかん	615	24.3	15.7
20	金	雑穀ごはん　牛乳　かき玉汁 大豆ととり肉のごまみそ煮 スイートポテト	667	24.2	21.8
24	火	麦ごはん　牛乳　あじのかば焼き ひじきの炒め物　みそ汁	628	24.4	21.3
25	水	ワンローフパン はちみつ ポークビーンズ 牛乳　チンゲン菜のアーモンドサラダ	601	26.9	21.9
26	木	ごはん　牛乳　いも煮 昆布の炒め物　ヨーグルト	633	24.5	17.5
27	金	ハヤシライス(麦ごはん)　牛乳 白菜サラダ	593	18.3	18.2

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、栄養量は中学年の値を示しています。

令和8年度・食育の日のテーマ

毎月19日は食育の日

だしと健康について考えよう

だしは、料理をおいしくするだけでなく、健康面においてもさまざまな良い効果をもたらします。

だしをきかせて減塩

日本人は食塩の摂取量が多いことが課題となっています。だしに含まれるうま味成分を活用することで、塩分を減らしてもおいしく食べることができるため、減塩に役立ちます。

だしをきかせて食欲増進

だしに含まれるうま味成分は、料理のおいしさを引き立て、食欲を増進させる働きがあります。

汁物で水分補給

だしを使った汁物は、うま味や香りによって、おいしく水分を補給することができます。

おいしいだしをとろう

減塩を意識する場合は、かつお節と昆布をしっかり使ってあわせだしをとると、塩分をひかえてもより満足感のある味になります。

いりこだし

材料
- いりこ　20g
- 水　1ℓ

だしのとり方
①いりこは、頭とはらわたをとる。
②鍋にいりこと水を入れ、30分以上おく。
③②を弱火にかけ、あくをとりながら15分位煮出す。
④目の細かいざるでこす。

かつおと昆布のあわせだし

材料
- かつお削り節　20g
- 昆布　10g
- 水　1ℓ

だしのとり方
①鍋に昆布と水を入れ、1時間ほどおく。
②鍋を火にかけ、沸騰したら火を止める。
③かつお削り節を入れて、1～2分おく。
④目の細かいざるでこす。

こすときは、ざるにキッチンペーパーなどをしくときれいなだしになります

11月の献立より

沢煮椀

材料（４人分）

ぶた肉	60ｇ
大根	60ｇ
玉ねぎ	40ｇ
えのき	40ｇ
ねぎ	20ｇ
酒	小さじ1
しょうゆ	大さじ1/2
うすロしょうゆ	小さじ1
塩	小さじ1/2
だし汁	500ml

作り方
①ぶた肉は、ほそ切りにする。
②大根･玉ねぎはせん切り、えのきは石づきをとりよくほぐす。ねぎは小口切りにする。
③鍋にだし汁を入れて熱し、沸騰したらぶた肉をほぐしながら入れて中火で煮る。
④③が再び沸騰したら弱火にし、あくをとりながらさらに煮る。
⑤肉に火が通ったら、大根、玉ねぎえのきを加えて２～3分煮る。
⑥調味料で味を調え、最後にねぎを加える。

給食は、かつおぶしと昆布のだしですが、しいたけやいりこのだしを使ってもおいしくできま