

こんだて たべもの教室 予定表

日	曜	献立	エネルギー kcal	たん白質 g	脂質 g
8	火	牛乳 弥生赤飯 とり肉のから揚げ 小松菜のおかか炒め みそ汁	607	27.0	19.7
9	水	牛乳 ワンローフパン いちごジャム ハンバーグのデミグラスソースかけ 粉ふきいも キャベツとベーコンのスープ	563	22.1	20.5
10	木	入学式			
11	金	牛乳 麦ごはん 厚揚げと野菜のうま煮 チンゲン菜のじゃこ炒め	569	23.2	15.1
14	月	牛乳 ごはん かなぎの佃煮 五目うどん ごぼうのきんぴら	605	22.9	13.1
15	火	牛乳 ごはん あじの磯辺揚げ ほうれん草の炒めもの けんちん汁	581	26.5	18.3
16	水	牛乳 ミルクパン ポークビーンズ キャベツともやしのソテー	568	27.8	22.1
17	木	牛乳 コーンライス ミネストローネ かぼちゃサンドフライ	602	15.4	19.1
18	金	牛乳 そぼろ丼 豆乳みそ汁	590	22.7	18.5
21	月	牛乳 ごはん 大豆のこはく煮 わかめスープ 食育の日	627	22.4	15.7
22	火	牛乳 ごはん 肉野菜炒め 春雨汁 ひじきのふりかけ	581	21.8	18.0
23	水	牛乳 黒糖パン ジャージャー麺 キャベツとほうれん草のソテー	575	25.0	20.9
24	木	牛乳 チキンカレー フルーツ盛り合わせ	661	20.1	16.3
25	金	牛乳 たけのこご飯 魚の天ぷら 野菜のごま炒め すまし汁	587	23.9	20.6
28	月	牛乳 麦ごはん マーボー豆腐 にらともやしの炒め物	619	26.5	20.1
30	水	牛乳 ぶどうパン 春野菜サラダ スパゲッティナポリタン	635	24.5	20.7

※ 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。

4月



令和7年度
糸島市立一貴山小学校

令和7年度・食育の日のテーマ

「給食の食材」

毎日の給食は、様々な食材を使って作られています。今年度は、毎月の「食育の日」の献立の中で、給食に使用する食材を紹介していきます。



原則として、
糸島市で作られた
「元気づくし」の
一等米です。
麦ごはん等に使用
する大麦は福岡県産
です。

給食の小麦は文部科学省の定めた基準に基づき検査に合格したものを使っています。
パンは福岡市西区の唐人ベーカリーで作られています。

福岡県内で生産された牛乳で、成分無調整です。
雪印メグミルクで製造された牛乳です。



糸島市の学校給食では、旬の食材や地域の産物をたくさん取り入れています。地元農家の方から直接購入したり、直売所や生産者グループを通して購入したりしています。

今月は「わかめ」について紹介します！

みそ汁や酢の物など、一年を通して食卓にのぼる機会が多いわかめは、春が旬の食材です。わかめは、胞子から一年かけて成長し、春から初夏にかけて収穫されます。生わかめは、日持ちがしないため、この時期にしか味わうことができません。煮物やあえ物など、いろいろな料理で味わうことができます。一般的には、保存ができ、手軽に使える「湯通し塩蔵わかめ」や「乾燥カットわかめ」などが多く利用されています。



アルギン酸をはじめカルシウムやマグネシウムなどのミネラル、食物繊維、ビタミンが豊富で、健康食品としても注目されています。

4月の献立より

わかめスープ

材料（4人分）

- ちくわ …30g
- わかめ（塩蔵）…20g
- 玉ねぎ …1/2個
- えのきだけ …40g
- 濃口しょうゆ …大さじ1/2
- 薄口しょうゆ …小さじ1
- 塩 …小さじ1/3
- 鶏がらスープ …500ml

作り方

- ①ボウルに塩蔵わかめを入れ、流水でわかめの塩を落とす。
- ②①をざるにあげ、適当な大きさに切る。
- ③ちくわと玉ねぎは、スライスにする。
えのきだけは2cm幅に切る。
- ④なべに鶏がらスープを入れ加熱し、玉ねぎとえのきだけを加えて煮る。
- ⑤④の火が通ったら、②とちくわを加え、更にひと煮立ちさせ、しょうゆと塩で調味する。



糸島市でもわかめは、たくさん生産されています。産直などでさがしてみてください！

