

こんだて

たべもの教室

予定表



5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」



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

いいこの佃煮

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。

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

- ③ ②の中に、いりこを加えてからめる。

ごまやアーモンドを入れてもおいしいです！

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。

日	曜	献立	エネルギー kcal	たん白質 g	脂質 g
1	木	牛乳 ちらしずし ししゃもフライ すまし汁	577	19.1	16.1
2	金	遠足の日			
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	593	25.9	25.8
8	木	牛乳 麦ごはん 高野豆腐の甘酢炒め ビーフンスープ	646	21.2	21.2
9	金	牛乳 ごはん 豚肉のオニオン炒め 高菜の炒め物 みそ汁	592	23.6	16.9
12	月	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	569	19.9	15.9
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	590	19.2	17.6
14	水	牛乳 ミルクパン ホキフライ アーモンドソテー ミネストローネ	590	24.4	23.0
15	木	牛乳 麦ごはん 大豆のいそ煮 かき玉汁	566	22.2	16.7
16	金	牛乳 麦ごはん チキン南蛮 せんキャベツ みそ汁	671	24.1	23.9
19	月	牛乳 ジャコピラフ ささみフライ コーンクリームスープ	605	27.0	17.4
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物 いりこの佃煮	583	21.5	13.5
21	水	牛乳 コッペパン スティファド ゆで野菜サラダ ヨーグルト	587	22.2	17.6
22	木	牛乳 中華どんぶり チンゲン菜の炒め物	545	24.0	16.1
23	金	牛乳 ごはん レバーのアーモンドからめ ワンタンスープ	629	22.2	18.1
26	月	牛乳 ごはん いわしのおかか煮 ひじきの炒め物 呉汁	620	24.0	19.3
27	火	牛乳 麦ごはん 肉じゃが 小松菜の煮びたし アセロラゼリー	603	19.8	12.1
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	626	25.1	20.0
29	木	牛乳 ごはん 鶏肉と大豆の揚げ煮 はるさめ汁	663	23.0	20.8
30	金	牛乳 キーマカレー フルーツもりあわせ	698	23.1	22.2