



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「米」



米は昔から、日本人が主食としてきた食べ物です。収穫した稲から、もみがらやぬか層、はい芽を取り除いたものが「白米」で、白米に水を加えて加熱することで、「ご飯」になります。米には様々な品種がありますが、給食では、糸島で生産された「元気づくし」を使用しています。

収穫した稲が 白米になるまで



今年も新米の季節がやってきました！

その年の秋に収穫されたお米を「新米」といいます。新米は、米自体の水分が多いのでみずみずしく、香りや甘み、粘りが1年の中で最も高いです。給食では11月下旬ころに、新米が届きます。

～ お米を食べることのよさ ～

栄養

白米の栄養成分の7割以上は炭水化物（でんぷん）で、生きていくためのエネルギー源になります。炭水化物は、体内でブドウ糖となり、ブドウ糖を唯一のエネルギー源とする、脳の活動を支えています。

食文化

ごはんを中心として、大豆や魚、野菜を使った汁物、主菜、副菜を組み合わせた食事は、日本の伝統的な食文化です。だしや醤油、味噌などのシンプルな味付けのおかずは、ごはんによく合います。

食料

米は、日本で唯一、食料自給率がほぼ100%の食材です。日本の米を食べることは、食料自給率の維持・向上や、産地の応援につながります。

うるち米ともち米

私たちが普段食べている「うるち米」に対して、「もち米」があります。もち米は、でんぷんの構造がうるち米よりも複雑なので粘りが強く、もちもちした食感になります。今月の「中華おこわ」は、うるち米ともち米を混ぜて炊いています。



10月の献立より

中華おこわ

材料（4～5人分）

- ・米 1.5合
- ・もち米 0.5合
- ・豚こまきり肉 70g
- ・にんじん 1/4本
- ・たけのこ 70g
- ・干しいたけ 1枚
- ・ごま油 小さじ1
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・みりん 小さじ1
- ・酒 大さじ1/2

作り方

- ①米・もち米は計量・洗米後30分程度 浸水させておく。
- ②しいたけは水で戻しておく。
- ③にんじんとたけのこは短冊切り、しいたけはスライスする。
- ④ごま油で豚肉を炒め、色が変わったら他の具材を加えてさっと炒め、しょうゆ・みりん、酒で調味する。
- ⑤①の米に、④を加え、通常より少なめの水を加えて炊飯する。（2合の目盛りが見えるくらい）
- ⑥10分ほど蒸らし、よく混ぜる。

もち米の割合を増やすと、よりもちもちしたおこわに仕上がります！



日 曜	献 立	1人あたり kcal	たん白質 g	脂質 g
1 水	牛乳 ふどうパン 森のスパゲティ ゆで野菜サラダ	570	19.5	20.3
2 木	牛乳 麦ごはん 豚肉の生姜焼き 莖わかめのきんぴら みそ汁	600	21.3	17.9
3 金	牛乳 さつまいもごはん ちくわの磯辺揚げ ひじきの炒め物 すまし汁	590	20.1	16.9
6 月	牛乳 麦ごはん いわしのフライ チンゲン菜の炒め物 みそ汁	614	20.8	20.9
7 火	牛乳 ごはん カレーうどん 小松菜のおかか炒め アーモンドいりこ	583	21.8	14.0
15 水	牛乳 ワンローフパン ブルーベリージャム クリームシチュー ほうれん草とソーセージのソテー	588	23.3	24.3
16 木	牛乳 麦ごはん いわしの甘露煮 切り干し大根の甘酢炒め みそ汁	612	24.2	18.5
17 金	牛乳 麦ごはん 八宝菜 大学いも	673	22.0	18.6
18 土	牛乳 中華おこわ 揚げ春巻き 【食育の日】 にらともやしの炒め物 春雨スープ	584	18.0	17.1
	20日・21日振替休業日			
22 水	牛乳 きなこ揚げパン ポトフ アーモンドソテー	582	24.3	24.4
23 木	牛乳 玄米入りごはん キムチチゲ ナムル	633	24.5	22.3
24 金	牛乳 ポークカレー きこの炒め物	662	21.0	22.9
27 月	牛乳 麦ごはん ユーリンチー キャベツのソテー 中華コンスープ	638	26.0	20.9
28 火	牛乳 麦ごはん 厚揚げのそぼろ煮 小松菜のじゃこ炒め ふどうゼリー	617	22.7	19.3
29 水	牛乳 柏型パン ホキフライ せんキャベツ ジャーマンスープ	627	24.3	28.0
30 木	牛乳 ごはん レバーのケチャップ煮 みそ汁 みかん	659	21.3	17.9
31 金	お弁当の日			

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。