

こんたて

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
1	月	牛乳 豚キムチ丼 ワンタンスープ りんご	598	21.8	18.2
2	火	牛乳 ごはん 煮込みうどん チンゲン菜のごま炒め	620	22.7	16.5
3	水	牛乳 ライ麦パン ボルシチ アーモンドソテー	569	23.1	23.1
4	木	牛乳 麦ごはん さばのみぞれかけ みそ汁 みかん	637	26.3	17.7
5	金	牛乳 ごはん がんもと野菜のうま煮 じゅがいもの炒め物	581	20.6	17.0
8	月	牛乳 ごはん 肉じゃが 白菜の炒め物 りんごゼリー	599	18.8	14.2
9	火	牛乳 麦ごはん 野菜の卵焼き ひじきとれんこんの炒め物 だご汁	600	20.5	16.1
10	水	牛乳 ミルクパン ブロッコリーのサラダ えびとトマトのクリームスパゲティ	615	25.0	23.1
11	木	牛乳 ごはん スタミナソテー 春雨スープ	571	18.1	14.6
12	金	牛乳 根菜カレー フルーツ盛り合わせ	667	18.6	18.7
15	月	牛乳 ごはん 魚のアーモンド揚げ ほうれん草のソテー 白菜スープ	638	25.8	23.9
16	火	牛乳 麦ごはん いわしの生姜煮 小松菜の炒め物 だぶ	595	21.4	20.5
17	水	牛乳 ワンローフパン ビーンズシチュー ほうれん草とソーセージのソテー	575	25.1	23.9
18	木	牛乳 麦ごはん 揚げ春巻き チンゲン菜のじゃこ炒め 卵スープ	665	20.2	24.5
19	金	牛乳 ごはん 豚肉と冬野菜のみぞ煮 白菜のおかか炒め ヨーグルト 【食育の日】	608	22.4	15.9
22	月	牛乳 麦ごはん ししゃもフライ ほうとう 煮豆	690	23.6	16.5
23	火	牛乳 コーンライス チキンカツ せんキャベツ ラビオリースープ カップケーキ	702	26.3	21.3

令和7年度

糸島市立一貴山小学校

12月



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 「冬野菜」

冬に旬をむかえる野菜を「冬野菜」と呼びます。旬とは、その野菜をおいしく食べられる時季のことを指します。旬の時季には、味がおいしくなるだけでなく、含まれる栄養素の量もぐっと増えます。また、市場にたくさん出回るので価格も安くなります。



【農林水産省 作況調査の調査対象品目分類より】

冬野菜の特徴

寒さで凍ることがないよう、細胞内に糖を蓄積するため、糖度の高い野菜が多いです。食べた時に、冬野菜は甘くておいしいと感じるのはこのためです。

ビタミンやカロテンなどの栄養素を多く含む野菜は、免疫力を高め、風邪の予防にも効果があるといわれています。

冬野菜をおいしく食べよう！

白菜、大根、ねぎ、春菊などを使った鍋物は、たっぷり野菜がとれます。



根菜類の野菜は、煮物にすると、甘みと旨味が増しておいしくなります。



蒸し野菜にすることで、野菜の甘みをより感じることができます。



12月の
献立より

豚肉と冬野菜のみぞ煮

材料 (4人分)

- ・豚肉こま切れ 140g
- ・にんじん 80g
- ・大根 160g
- ・ごぼう 60g
- ・さといも 100g
- ・板こんにゃく 80g
- ・ねぎ 20g
- ・油 小さじ1
- ・砂糖 大さじ1
- ・しょうゆ 小さじ1
- ・酒 大さじ1/2
- ・みりん 小さじ2/3
- ・米みそ 40g
- ・水 160ml

作り方

①にんじん・大根はいちょう切り、ごぼうは半月切りにして水にさらし、さといもは角切り、こんにゃくは色紙切りして湯通し、ねぎは小口切りにする。

②鍋に油をひき、豚肉を炒める。

③火が通ったら、にんじん、ごぼう、大根、こんにゃく、さといもを加えて軽く炒め、水と調味料を加えて煮る。

④仕上げにねぎを加える。

