

# 月刊

たべもの教室

## 予定表



1月



令和7年度  
糸島市立一貴山小学校

日	曜	献 立	Iエネルギー kcal	たん白質 g	脂質 g
9	金	牛乳 麦ごはん 七草ふりかけ 厚揚げのみそ煮 みかん	628	25.2	18.8
13	火	牛乳 ごはん いわしの生姜煮 かつお菜の煮びたし のっつい汁	576	25.0	17.1
14	水	牛乳 ミルクパン 金時豆コロッケ キャベツのソテー かぶとほうれん草のチャウダー	606	20.5	26.0
15	木	牛乳 ゆかりごはん 五目うどん チングン菜の炒め物	573	20.7	14.9
16	金	牛乳 麦ごはん 野菜の卵焼き ひじきの炒め物 豚汁	598	24.4	19.0
19	月	【食育の日】 牛乳 麦ごはん キムチチゲ ナムル	578	23.5	19.8
20	火	牛乳 ごはん 高野豆腐のうま煮 つくね汁	602	23.6	19.9
21	水	牛乳 黒糖パン ちゃんぽん 揚げしゅうまい りんご	616	27.9	22.0
22	木	牛乳 ポークカレー ゆで野菜サラダ	631	20.1	18.9
23	金	牛乳 弥生赤飯 きびなごフライ 切干大根のごま酢炒め すいとん	663	22.6	19.0
26	月	牛乳 麦ごはん ちくわの磯辺揚げ 水炊き	587	22.6	17.7
27	火	牛乳 ごはん ワンタンスープ 鶏レバーのアーモンドがらめ ブロッコリー	650	26.3	19.1
28	水	牛乳 ライ麦パン 野菜スープ ハンバーグトマトソース ジャーマンポテト	590	25.1	24.3
29	木	牛乳 ごはん さばの竜田揚げ おから みそ汁	617	26.7	18.1
30	金	牛乳 麦ごはん プルコギ わかめ卵スープ ヨーグルト	621	23.5	16.9

令和7年度・食育の日のテーマ  
「給食の食材」



毎月19日は  
食育の日

## 給食に使われる 「発酵食品」

発酵食品とは、微生物（カビ、酵母、細菌など）の働きによって食物が変化し、人間にとって有益に作用（＝発酵）した食品のことです。発酵食品から摂取した善玉菌が腸内で活動できる期間は限られているため、意識して毎日の食事に取り入れることが大切です。

### 発酵食品を食べると こんないいところがあります

#### ☑ 腸内環境を整える！

腸内の善玉菌を増やします。

#### ☑ 消化吸収を助ける！

発酵の過程で食べものが分解されるため、  
体が栄養を吸収しやすくなります。



#### ☑ うま味アップ！

素材本来の甘味やうま味がアップします。



#### ☑ 免疫力アップ！

免疫細胞を活性化させる働きがあります。



### 給食で使用する発酵食品

**調味料** → みそ  
たんぱく質、必須アミノ酸、ビタミンB群などを豊富に含む健康調味料

**酒** → 酒  
**野菜** → 野菜  
ビタミンB群やCによる疲労回復、免疫力向上に役立つ食品

**パン** → パン  
**豆** → 納豆  
大豆の栄養をより効果的に吸収できる食品

**魚** → かつお節  
うま味成分たっぷり。高たんぱくで、ビタミンBなどを多く含み、栄養価の高い食品

**乳製品** → チーズ  
たんぱく質、カルシウム、ビタミンなどを多く含み、少量でも栄養価が高い食品

### 1月の献立より

## キムチチゲ

### 材料 (4人分)

- ・ぶた肉 … 160g
- ・あつあげ … 1丁
- ・白菜 … 120g
- ・玉ねぎ … 80g
- ・大根 … 100g
- ・にんにく … 2g
- ・えのきだけ … 40g
- ・キムチ … 40g
- ・油 … 小さじ1
- ・米みそ … 大さじ1
- ・しょうゆ … 小さじ1
- ・鶏がらスープ … 200ml

### 作り方

- ①あつあげは油抜きし、1.5cm角に切る。
- ②白菜は食べやすい大きさ、玉ねぎはスライス、大根はいちょう切りにする。
- ③にんにくはみじん切り、えのきだけは2cm幅に切る。
- ④なべに油を入れ熱し、にんにくを加えて香りがたったら、ぶた肉を炒め、さらに②の野菜を加え炒める。
- ⑤鶏がらスープを入れて、加熱する。
- ⑥火が通ったら、キムチ、あつあげ、えのきだけを加え、更にひと煮立ちさせ、米みそ、しょうゆで調味する。



発酵食品のキムチとみそを使っています。



\* 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。