

こんだて

たべもの教室 予定表



3月



令和3年度
糸島市立一貴山小学校

毎月19日は
食育の日

令和3年度・食育の日のテーマ
「献立のねらい」

新鮮でおいしい「地産地消」



地産地消とは、「地域生産・地域消費」の略語で、地域で作られた物を地域で食べることです。



地元でとれる野菜や果物などは、新鮮でおいしく、その上、輸送コストも少ないため、環境にもやさしい食べ物です。また、旬の食べ物は収穫量も多く、安価で栄養価も高くなります。

～給食は地産地消を進めています～

糸島市の学校給食で使う野菜やくだものは農家の方から直接購入するほか、生産者グループや産直所を通し購入しています。米やたまご、海そう、加工食品もできるだけ糸島産、福岡県産を使うようにしており、ふるさとへの愛情を育てて欲しいと考えています。



今の時期は、糸島市でもたくさんキャベツが収穫されています。農家の方に感謝して、おいしいキャベツをいただきます

3月の献立より

キャベツのクリームスパゲティ

材料（4人分）

- ・スパゲティ …200g
- ・ベーコン …50g
- ・キャベツ …160g
- ・玉ねぎ …120g
- ・しめじ …60g
- ・にんにく …5g
- ・パセリ …5g
- ・油 …小さじ2
- ・とけるチーズ…20g
- ・牛乳 …200cc
- ・生クリーム …40cc
- ・塩 …小さじ1/2
- ・こしょう …少々

作り方

- ① ベーコンは1cm幅に切る。キャベツは色紙切り、玉ねぎはスライス、にんにくとパセリはみじん切り、しめじはほぐす。
- ② スパゲティを茹でる。
- ③ フライパンに油をしき、パセリ以外の①の材料を炒める。火が通ったら牛乳をいれ、ひと煮立ちさせる。
- ④ 塩・こしょうで味を整える。味が整ったら、チーズ・生クリームを入れ、再びひと煮立ちさせる。
- ⑤ 茹でたスパゲティに③をかける。
- ⑥ 最後にパセリを散らす。

牛乳を入れたら焦げやすくなるので火加減に注意しましょう！



日	曜	こ ん だ て	エネルギー kcal	たん白質 g	脂肪 g	
1	火	牛乳 ごはん 厚焼き卵 切り干し大根の ソース炒め さつまいものみそ汁	610	20.4	16.3	
2	水	牛乳 ねじりパン クリームシチュー アーモンドソテー アセロラゼリー	629	24.7	24.6	
3	木	牛乳 ちらしずし 魚の天ぷら すまし汁 ひなあられ	659	21.3	18.9	
4	金	牛乳 わかめごはん きつねうどん 小松菜のじゃこ炒め	621	22.9	15.9	
7	月	牛乳 ごはん ちくわのいそべ揚げ ひじきとれんこんの炒め煮 みそ汁	643	24.3	18.1	
8	火	牛乳 玄米入りごはん キムチチゲ ナムル	633	26.0	20.8	
9	水	牛乳 黒糖パン 揚げ春巻き フォーガー ヨーグルト	610	24.1	18.9	
10	木	牛乳 ポークカレー きのこの炒め物	687	23.9	22.1	
11	金	牛乳 ごはん 笹かまぼこ いかにんじん せんべい汁	581	24.9	12.8	
14	月	牛乳 ごはん レバーの甘辛煮 はるさめスープ	647	24.9	16.3	
15	火	牛乳 麦ごはん ハンバーグ和風ソース 粉ふきいも みそ汁	655	25.0	20.7	
16	水	牛乳 赤飯 鶏肉のから揚げ ゆで野菜サラダ かき玉汁 ケーキ	659	28.8	19.7	
17	木					
18	金	牛乳 ぶどうパン キャベツのクリームスパゲ ティ フルーツ盛り合わせ	663	21.9	21.0	
食育の日						
22	火	牛乳 麦ごはん 肉じゃが 小松菜のじゃこ炒め ぼたもち	661	23.3	12.4	
23	水	牛乳 中華どんぶり さつまいもと大豆の揚げ煮	707	27.9	21.0	
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。ご了承下 さい。			平均栄養量	644	24	19
			基準栄養量	650	26.0	19.5

※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、平均栄養量及び基準栄養量については中学年の栄養量を示しています。