

# こんだて たべもの教室 予定表



令和3年度  
糸島市立前原東中学校

毎月19日は  
**食育の日**

## 「食育の日」

「食育」は、生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるものであり、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実現することができる人間を育てることです。

平成17年6月、食育基本法が制定され、これに基づいて食育基本計画ができました。この基本計画の中で毎年6月を「食育月間」、毎月19日が「食育の日」と定められました。



糸島市では、毎年「旬の食材」「郷土料理」「世界の料理」など、食育の日のテーマを決め、毎月の食育の日にテーマに沿った献立の実施をしています。



### 令和3年度・食育の日のテーマ

## 「献立のねらい」

糸島市の学校給食では、献立のねらいや食に関する指導内容について献立の年間計画を作成し、それに基づいた献立作成を行っています。

今年度の食育の日では、「献立のねらい」について紹介していきます。

#### 《郷土料理》



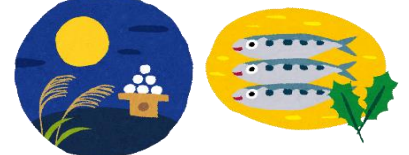
#### 《世界の料理》



#### 《地産地消》



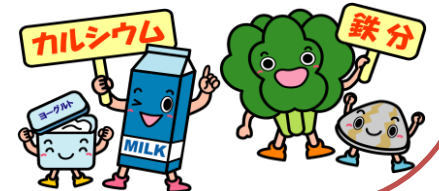
#### 《行事食》



#### 《旬の食材》



#### 《健康を考える料理》



日	曜	こんだて	エネルギー kcal	たん白質 g	脂肪 g	
8	木	牛乳 弥生赤飯 鶏肉のからあげ 切り干し大根の炒め物 みそ汁 ぶどうゼリー <b>進級お祝い「弥生赤飯」</b>	897	32.0	29.9	
9	金	<b>入学式</b>				
12	月	牛乳 麦ごはん マーボー豆腐 茎わかめの炒め物 <b>中国料理(China)</b>	891	36.6	32.2	
13	火	牛乳 麦ごはん 肉じゃが 小松菜のおひたし 煎りいりこ	800	27.4	19.7	
14	水	牛乳 コッペパン ホワイトシチュー ひじきサラダ <b>カルシウム「牛乳」</b>	768	30.0	30.1	
15	木	牛乳 ごはん 回鍋肉 ワンタンスープ	771	33.6	19.6	
16	金	牛乳 ごはん 五目煮 甘酢炒め きよみ	796	27.4	20.6	
19	月	<b>食育の日</b> 牛乳 コーンライス 白身魚のフライ キャベツのソテー ミネストローネ ヨーグルト	820	26.9	25.5	
20	火	牛乳 麦ごはん みそカツ せんキャベツ 若竹汁 <b>郷土料理(愛知)「みそかつ」</b>	845	35.4	24.6	
21	水	牛乳 黒糖コッペパン キャベツのスパゲティ ひよこ豆のサラダ	844	30.7	27.5	
22	木	牛乳 たけのごはん ししゃもフライ アーモンド炒め みそ汁 <b>旬「たけのこ」</b> bamboo shoots	776	27.1	25.2	
23	金	牛乳 麦ごはん チキンカレー フルーツ盛り合わせ	922	24.4	26.8	
26	月	牛乳 ごはん 丸天うどん ふきと牛肉の炒め物 <b>旬「ふき」</b>	753	32.2	16.0	
27	火	牛乳 麦ごはん さわらのごまだれかけ チンゲン菜の煮びたし みそ汁 <b>旬の魚「さわら」</b>	811	34.7	26.0	
28	水	牛乳 柏型パン ハンバーグトマトソース せん野菜 ジャーマンスープ	750	31.7	28.4	
30	金	牛乳 ごはん レバーと大豆のこはく煮 昆布炒め かきたま汁	800	32.9	24.3	
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	816	30.9	25.1
			基準栄養量	830	33.0	25.0

※塩分は、生活習慣病予防の目的から2.5g/食となるよう配慮しています。

### 4月の献立より

## ミネストローネ

#### 材料(4人分)

・ベーコン	30g
・玉ねぎ	100g
・にんじん	50g
・じゃがいも	150g
・セロリ	20g
・パスタ	30g
・パセリ	少々
・鶏がらスープ	4カップ
・しょうゆ	大さじ1/2
・うすくちしょうゆ	大さじ1/2
・塩	少々
・こしょう	少々

#### 作り方

- ①ベーコンは短冊切り、にんじん、じゃがいもはちょう切り、玉ねぎ、セロリはスライス、パセリはみじん切りにする。
- ②パスタはゆでておく。
- ③鶏がらスープでパセリ以外の材料を煮こむ。
- ④ゆでたパスタを加え、しょうゆ、塩こしょうで味をととのえ、パセリをちらす。

「ミネストローネ」は具だくさんの野菜スープです。パスタはマカロニやショートスパゲティなどお好みの物でどうぞ。

令和 3年 4月

# 学校給食献立予定表

糸島市立前原東中学校

日付 曜日	献立名	使われている食品と体内での主な働き						調味料
		主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
8 (木)	牛乳 弥生赤飯 鶏肉のからあげ 切り干し大根の炒め物 みそ汁 ぶどうゼリー	鶏肉 みそ 油揚げ	牛乳 わかめ	小松菜 にんじん	キャベツ 玉ねぎ にんにく 切干大根	米 ぶどうゼリー 赤米 小麦粉 でん粉 さとう	揚げ油 ごま 油	みりん しょうゆ 塩 一味唐辛子 こしょう
12 (月)	牛乳 麦ごはん マーボー豆腐 茎わかめの炒め物	豆腐 厚揚げ 豚ひき肉 赤だしみそ ひきわり大豆	牛乳 茎わかめ	ねぎ	玉ねぎ キャベツ しょうが しいたけ にんにく	米 麦 でん粉 さとう	油 ごま油	しょうゆ みりん 豆ばんじゃん
13 (火)	牛乳 麦ごはん 肉じゃが 小松菜のおひたし 煎りいりこ	牛肉 かつお削り節	牛乳 いりこ	小松菜 にんじん	玉ねぎ こんにゃく もやし	じゃがいも 米 麦 さとう	油	しょうゆ
14 (水)	牛乳 コッペパン ホワイトシチュー ひじきサラダ	鶏肉 ツナ	牛乳 生クリーム ひじき	にんじん ほうれん草 パセリ	玉ねぎ キャベツ	コッペパン じゃがいも 小麦粉	ノンエッグ マヨネーズ バター ごま	鶏ガラスープ しょうゆ 塩 こしょう
15 (木)	牛乳 ごはん 回鍋肉 ワンタンスープ	豚肉 厚揚げ 赤だしみそ	牛乳	チンゲンサイ にんじん にら	キャベツ 玉ねぎ もやし 木くらげ しょうが にんにく	米 ワンタン さとう でん粉	ごま油	鶏ガラスープ しょうゆ うすくちしょうゆ 塩 こしょう 一味唐辛子
16 (金)	牛乳 ごはん 五目煮 甘酢炒め きよみ	大豆 鶏肉 角天	牛乳 野菜こんぶ	にんじん	清見 キャベツ こんにゃく ごぼう れんこん もやし コーン	米 じゃがいも さとう	ごま 油	しょうゆ うすくちしょうゆ 酢 みりん
19 (月)	牛乳 コーンライス 白身魚のフライ キャベツのソテー ミネストローネ ヨーグルト	ホキフライ ベーコン	牛乳 ヨーグルト わかめ	小松菜 にんじん パセリ	キャベツ 玉ねぎ コーン セロリー	米 じゃがいも マカロニ	揚げ油 バター 油	鶏ガラスープ しょうゆ うすくちしょうゆ 塩 こしょう
20 (火)	牛乳 麦ごはん みそカツ せんキャベツ 若竹汁	豚肉 赤だしみそ	牛乳 わかめ	にんじん	キャベツ たけのこ 玉ねぎ にんにく	米 麦 パン粉 さとう 小麦粉 ふ	揚げ油 油 ごま油	しょうゆ うすくちしょうゆ 塩 こしょう
21 (水)	牛乳 黒糖コッペパン キャベツのスパゲティ ひよこ豆のサラダ	ベーコン ガルバンゾー	牛乳 チーズ	アスパラガス にんじん	玉ねぎ キャベツ 大根 たけのこ きゅうり コーン にんにく	黒糖パン スパゲティ	ノンエッグ マヨネーズ ごま 油	うすくちしょうゆ 塩 しょうゆ こしょう
22 (木)	牛乳 たけのこごはん ししゃもフライ アーモンド炒め みそ汁	豆腐 みそ 油揚げ	牛乳 ししゃもフライ わかめ	小松菜 にんじん	たけのこ 玉ねぎ キャベツ しいたけ	米 じゃがいも	揚げ油 アーモンド 油	うすくちしょうゆ しょうゆ みりん
23 (金)	牛乳 麦ごはん チキンカレー フルーツ盛り合わせ	鶏肉	牛乳 生クリーム	にんじん ホールトマト パセリ	玉ねぎ みかん パイン 黄桃 りんご しょうが にんにく	米 じゃがいも 麦 小麦粉	バター 油	鶏ガラスープ カレー粉 塩 しょうゆ ソース オールスパイス こしょう
26 (月)	牛乳 ごはん 丸天うどん ふきと牛肉の炒め物	丸天 牛肉 鶏肉	牛乳	にんじん ねぎ	ふき 玉ねぎ こんにゃく しいたけ	うどん 米 さとう	ごま油	しょうゆ うすくちしょうゆ 塩
27 (火)	牛乳 麦ごはん さわらのごまだれかけ チンゲン菜の煮びたし みそ汁	さわら みそ 厚揚げ かつお削り節	牛乳	チンゲンサイ にんじん ねぎ	もやし 玉ねぎ	米 麦 でん粉 さとう	揚げ油 ごま	しょうゆ 塩 こしょう
28 (水)	牛乳 柏型パン ハンバーグトマトソース せん野菜 ジャーマンスープ	ハンバーグ ベーコン	牛乳	トマト缶 にんじん パセリ	キャベツ 玉ねぎ きゅうり	食パン じゃがいも さとう	油	ケチャップ 鶏ガラスープ しょうゆ うすくちしょうゆ 塩 こしょう
30 (金)	牛乳 ごはん レバーと大豆のこはく煮 昆布炒め かきたま汁	鶏レバー 卵 豆腐 大豆	牛乳 すき昆布	小松菜 にんじん	キャベツ 玉ねぎ しょうが	米 麦 でん粉 さとう	揚げ油 ごま 油	しょうゆ うすくちしょうゆ みりん 塩