

こんだて。 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
6	木	牛乳 ちらしずし 鮭の塩焼き 煮びたし すまし汁 かしわ餅 5/5 こどもの日 「かしわ餅」 	751	33.1	13.4
7	金	牛乳 ごはん ちくわのお茶の葉揚げ ごま炒め みそ汁	770	27.0	22.2
10	月	牛乳 ごはん 肉じゃが 昆布の炒め物	813	27.1	17.6
11	火	牛乳 麦ごはん ビビンバ わかめスープ ライチゼリー	780	26.2	23.5
12	水	牛乳 みかんジュース 背割りパン チリドック 春キャベツのスープ	761	30.9	25.3
13	木	牛乳 ごはん 豚肉のオニオン炒め みそ汁 ぶどうゼリー 旬「玉ねぎ」 Onion 	788	34.5	19.4
14	金	牛乳 麦ごはん ポークカレー フルーツ盛り合わせ	895	26.5	26.4
17	月	牛乳 ちりめんごはん ピリカラ野菜めん じゃがいものきんぴら	758	30.3	16.9
18	火	牛乳 コッペパン かぼちゃフライ ポトフ 「ポトフ」 キャベツとコーンのソテー 世界の料理(フランス) France 	799	25.9	30.5
19	水	食育の日 牛乳 麦ごはん チキン南蛮 せんキャベツ ビーフンスープ	899	33.1	30.1
20	木	牛乳 ごはん 厚揚げと牛肉のうま煮 おなか炒め 煎りいりこ	804	34.8	26.2
21	金	牛乳 麦ごはん さばの生姜煮 ひじきサラダ みそ汁	855	30.6	30.2
24	月	牛乳 麦ごはん 酢豚 チンゲン菜のスープ	862	33.1	25.2
25	火	牛乳 シーフードピラフ じゃがいもときゅうりのサラダ 野菜スープ ヨーグルト	754	27.8	20.2
26	水	牛乳 ぶどうパン キャベツのスパゲティ ほうれん草のソテー	864	30.1	28.9
27	木	牛乳 麦ごはん いわしフライ 切り干し大根の炒め煮 白玉汁	889	28.9	27.3
28	金	牛乳 ごはん 高野豆腐のカラコロ煮 みそ汁 かなぎの佃煮	846	34.9	24.6
31	月	牛乳 ピースごはん ごぼう天うどん アーモンド炒め 旬「グリーンピース」 Green pea 	781	24.9	24.0
			815	30.0	24.0
			830	33.0	25.0

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2.5g/食となるよう配慮しています。



令和3年度
糸島市立前原東中学校

令和3年度・食育の日のテーマ
「献立のねらい」

毎月19日は
食育の日

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。5月の食育の日は、「郷土料理」をテーマとした献立です。



「郷土料理」

郷土料理は、地元で取れる野菜や畜産物などを独自の方法で調理した地域の特色あふれる料理です。地域の人々の暮らしや歴史、文化と深く関わっています。郷土料理は、日本の食文化として、これからも受け継いでいきたいものです。

糸島市の給食では、様々な地域の郷土料理を取り入れています。今月は、食育の日に宮崎県の「チキン南蛮」をだしています。

～糸島市の学校給食に取り入れている郷土料理～



山梨県「ほうとう」
幅広の平打ちうどんやかぼちゃ、ねぎ、しいたけなどを味噌ベースの汁で煮込んだ料理

山形県「芋煮」
さといもやこんにゃく、ねぎ、きのこ類、季節の野菜などを主な具材とした鍋料理

福岡県「だぶ」
さといも、だいこん、にんじんなどたくさんを小さく切って煮込み、とろみをつけた汁です。

沖縄県「チャンプルー」
チャンプルーとは、沖縄方言で「ごちゃ混ぜ」という意味で、ゴーヤーや豆腐、野菜、豚肉などを炒めた料理

福岡県「筑前煮」
鶏肉をさといも、ごぼう、にんじん、たけのこなどと一緒に煮込んだ料理
別名がめ煮

宮崎県「チキン南蛮」
鶏のむね肉を油で揚げ、甘酢とタルタルソースをかけて食べる料理

5月の献立より

チキン南蛮

～宮崎県～

材料（4人分）
 ・鶏むね肉 50g×4枚
 ・しょうが 5g
 ・にんにく 5g
 ・塩 少々
 ・こしょう 少々
 ・小麦粉 20g
 ・揚げ油 適量
 《甘酢》
 ・しょうゆ 大さじ1
 ・砂糖 大さじ1
 ・酢 大さじ2
 ・みりん 小さじ2
 ・酒 小さじ1

作り方
 ① しょうが・にんにくは、すりおろす。
 ② 鶏肉に、①と塩・こしょうで下味をつける。
 ③ ②に小麦粉をまぶし、180℃位の油でカリッと揚げる。
 ④ 《甘酢》の材料をひと煮立ちさせて揚げた鶏肉にまんべんなくかける。
 食べる前にタルタルソースをかけます。

今では、お弁当や食堂のメニューとして全国的に親しまれています。

令和 3年 5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	
6□ (木)	牛乳 ちらしずし 鮭の塩焼き 煮びたし すまし汁 かしわ餅	鮭塩焼 豆腐 卵 かつお削り節	牛乳	ほうれん草 みずな にんじん ねぎ	もやし 玉ねぎ れんこん たけのこ しいたけ	米 柏もち さとう		酢 しょうゆ うすくちしょうゆ みりん 塩
7□ (金)	牛乳 ごはん ちくわのお茶の葉揚げ ごま炒め みそ汁	ちくわ 厚揚げ みそ	牛乳 カットわかめ	小松菜 ねぎ	玉ねぎ もやし	米 小麦粉	揚げ油 ごま ごま油	しょうゆ
10□ (月)	牛乳 ごはん 肉じゃが 昆布の炒め物	牛肉 ベーコン	牛乳 すき昆布	にんじん	玉ねぎ こんにゃく キャベツ しいたけ	じゃがいも 米 さとう	油	しょうゆ みりん
11□ (火)	牛乳 麦ごはん ビビンバ わかめスープ ライチゼリー	牛肉 ちくわ	牛乳 カットわかめ	小松菜 にんじん ねぎ	もやし 玉ねぎ たけのこ しょうが 木くらげ にんにく 切干大根	米 ゼリー 麦 さとう でん粉	ごま油	しょうゆ 鶏ガラスープ うすくちしょうゆ 酢 みりん 豆ばんじゃん 塩
12□ (水)	牛乳 みかんジュース 背割りパン チリドック 春キャベツのスープ	牛ひき肉 豚ひき肉 レンズ豆 ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	みかんジュース 玉ねぎ キャベツ コーン しめじ しょうが にんにく	食パン 小麦粉 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 チリソース とんかつソース 塩 豆ばんじゃん こしょう
13□ (木)	牛乳 ごはん 豚肉のオニオン炒め みそ汁 ぶどうゼリー	豚肉 厚揚げ みそ	牛乳	にんじん ねぎ	玉ねぎ キャベツ たけのこ しょうが	米 ゼリー でん粉	油	しょうゆ みりん
14□ (金)	牛乳 麦ごはん ポークカレー フルーツ盛り合わせ	豚肉	牛乳 生クリーム チーズ	にんじん トマト缶	玉ねぎ みかん 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 オールパ 仮 ローリエ こしょう
17□ (月)	牛乳 ちりめんごはん ピリカラ野菜めん じゃがいものきんぴら	豚肉 みそ 赤だしみそ	牛乳 白す干	にら にんじん	キャベツ 玉ねぎ こんにゃく にんにく	ちゃんぽん 米 さとう じゃがいも	ごま 油	鶏がらスープ しょうゆ 塩 豆ばんじゃん
18□ (火)	牛乳 コッペパン かぼちゃフライ ポトフ キャベツとコーンのソテー	ウインナー	牛乳	かぼ ちゃフライ にんじん	キャベツ 玉ねぎ コーン しめじ にんにく	コッペパン じゃがいも	揚げ油 油	鶏ガラスープ しょうゆ うすくちしょう 塩 こしょう
19□ (水)	牛乳 麦ごはん チキン南蛮 せんキャベツ ビーフンスープ	鶏肉 ベーコン	牛乳	チンゲンサイ にんじん	キャベツ もやし しょうが にんにく 木くらげ	米 麦 ビーフン 小麦粉 でん 粉	タルタルソー ス 揚げ油 油	酢 鶏ガラスープ みりん しょうゆ うすくちしょうゆ 塩 こしょう
20□ (木)	牛乳 ごはん 厚揚げと牛肉のうま煮 おなか炒め 煎りいりこ	厚揚げ うずら卵 牛肉 米みそ かつお削り節	牛乳 いりこ	小松菜 にんじん	大根 もやし こんにゃく しょうが	米 さとう	油	しょうゆ みりん
21□ (金)	牛乳 麦ごはん さばの生姜煮 ひじきサラダ みそ汁	さば 豆腐 みそ ツナ 油揚	牛乳 ひじき	にんじん ねぎ	キャベツ 玉ねぎ きゅうり	米 麦	ノンエッグ マヨネーズ ごま	しょうゆ 塩 こしょう
24□ (月)	牛乳 麦ごはん 酢豚 チンゲン菜のスープ	豚肉 厚揚げ	牛乳	チンゲンサイ にんじん ピーマン	玉ねぎ たけのこ もやし しょうが しいたけ	米 麦 じゃがいも でん粉 さとう	揚げ油 油	ケチャップ しょうゆ 鶏ガラスープ うすくちしょうゆ 酢 塩 こしょう
25□ (火)	牛乳 シーフードピラフ じゃがいもときゅうりのサラダ 野菜スープ ヨーグルト	鶏肉 えび いか ベーコン レンズ豆	牛乳 ヨーグルト	小松菜 にんじん ピーマン 赤ピーマン	きゅうり 玉ねぎ コーン にんにく	米 じゃがいも	ノンエッグ マヨネーズ オリーブ油	鶏ガラスープ しょうゆ うすくちしょうゆ 塩 ターメリック こしょう
26□ (水)	牛乳 ぶどうパン キャベツのスパゲティ ほうれん草のソテー	ベーコン	牛乳 生クリーム チーズ	ほうれん草 パセリ	キャベツ もやし 玉ねぎ コーン にんにく	ぶどうパン スパゲッティ 小麦粉	油	うすくちしょうゆ 塩 こしょう
27□ (木)	牛乳 麦ごはん いわしフライ 切り干し大根の炒め煮 白玉汁	鶏肉 油あげ かまぼこ	牛乳 いわしフライ	ほうれん草 にんじん	しいたけ 切干大根	米 麦 白玉もち さとう	揚げ油 油	しょうゆ うすくちしょうゆ 塩
28□ (金)	牛乳 ごはん 高野豆腐のカラコロ煮 みそ汁 かなぎの佃煮	鶏肉 うずら卵 高野豆腐 みそ 油揚	牛乳 かなぎ佃煮	にんじん 小松菜	玉ねぎ えだまめ しいたけ	米 じゃがいも さとう でん粉	油	しょうゆ
31□ (月)	牛乳 ピースごはん ごぼう天うどん アーモンド炒め	鶏肉 油揚	牛乳	ほうれん草 にんじん ねぎ	ごぼう キャベツ グリーンピース しいたけ	うどん 米 小麦粉	揚げ油 アーモンド 油	しょうゆ うすくちしょうゆ 塩 こしょう