

# こんだて たべもの教室 予定表



## 2月



令和3年度  
糸島市立前原東中学校

日	曜	献立	エネルギー kcal	たん白質 g	脂質 g	
1	火	牛乳 ごはん 厚揚げのうま煮 魚そうめん汁	800	31.4	21.8	
2	水	牛乳 コッペパン チキンフライ 根菜サラダ レンズ豆のスープ	867	37.3	34.6	
3	木	牛乳 麦ごはん いわしのしょうが煮 煮びたし みそ汁 炒り豆 <b>2/3 節分「炒り豆」</b>	778	30	24.4	
4	金	牛乳 ごはん 春巻き 切り干し大根の炒め物、がんばれー、 ワンタンスープ <b>3年生は「私立前期入試」のため給食はありません</b>	892	21.7	31.9	
7	月	牛乳 ごはん おでん アーモンド炒め	787	28.5	24.3	
8	火	牛乳 麦ごはん マーボー豆腐 白菜の中華炒め	883	36.8	30.5	
9	水	牛乳 コッペパン <b>世界の料理(ノルウェー)</b> フィスクシュッペ <b>「フィスクシュッペ」</b> ほうれん草のソテー <b>Norway</b>	785	30.6	31.1	
10	木	牛乳 ごはん <b>旬の食材「菜の花」</b> さばの竜田揚げ 菜の花のゴマネーズあえ みそ汁	772	26.6	25.4	
14	月	牛乳 しらすごはん きつねうどん 茎わかめのピリ辛炒め	748	25.2	20.4	
15	火	牛乳 ごはん 厚揚げのそぼろ煮 ひじきのさっぱりあえ	819	33.6	27.4	
16	水	牛乳 ミルクパン ポークビーンズ れんこんサラダ	784	34.9	25.5	
17	木	牛乳 ごはん スタミナソテー 春雨スープ	756	28.4	21.2	
18	金	<b>食育の日</b> 牛乳 麦ごはん 豚肉と大根のみそ煮 チンゲン菜のごまあえ ぶどうゼリー	799	27	22.9	
21	月	牛乳 麦ごはん 五目煮 みそ汁	796	28.3	21	
22	火	牛乳 麦ごはん ビビンバ かきたまスープ ヨーグルト	788	32.2	20.5	
24	木	牛乳 ごはん <b>郷土料理(長崎)</b> 魚の照り焼き <b>「具雑煮」</b> みそよごし 具雑煮	826	31	22.2	
25	金	牛乳 麦ごはん 冬野菜のカレー キャベツとアーモンドのソテー	848	27	27.8	
28	月	牛乳 麦ごはん 魚のごまだれかけ 白菜のおかか炒め みそ汁	780	32.9	23.4	
			<b>平均栄養量</b>	806	30.2	25.4
			<b>基準栄養量</b>	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・食育の日のテーマ  
**「献立のねらい」  
食物繊維**

毎月19日は  
**食育の日**

食物繊維は、日本人に不足しがちな栄養素です。糸島市の学校給食は、食物繊維を多くとれるように献立を工夫しています。

### 食物繊維のはたらき

食物繊維には大きく分けて、水に溶ける水溶性食物繊維と、水に溶けにくい不溶性食物繊維の2種類があり、それぞれ違ったはたらきがあります。

#### 水溶性食物繊維のはたらき

水に溶けやすく、溶けるとゼリー状になります。

- ・血糖値をおさえる
- ・ナトリウムを体の外に出す
- ・コレステロールを体の外に出す

#### 水溶性食物繊維を多く含む食品



#### 不溶性食物繊維のはたらき

水に溶けにくく、水を吸収してふくらみます。

- ・腸内の善玉菌を増やす
- ・便のかさを増やして腸の働きをよくする

#### 不溶性食物繊維を多く含む食品



2月の給食にも食物繊維の多い食品がたくさん使われています！



### 2月の献立より

## 豚肉と根菜のみそ煮



冬場の学校給食には、根菜を多く使用した煮物や具の多い汁物を出すようにしています。食物繊維が多くとれるだけでなく、体を温め感染症を予防する効果も期待できます。

#### 材料(4人分)

- ・豚肉スライス …120g
- ・大根 …160g
- ・にんじん …1/2本
- ・ごぼう …60g
- ・里芋 …中1個
- ・こんにやく …80g
- ・ねぎ …20g
- ・油 …小さじ1
- ・さとう …大さじ1
- ・みりん …小さじ1
- ・酒 …大さじ1/2
- ・しょうゆ …小さじ1
- ・米みそ …40g

#### 作り方

- ①大根・にんじん・里芋はいちょう切り、ごぼうは小さめの乱切りこんにやくは色紙切り、ねぎは小口切りにする。
- ②大根・ごぼう・こんにやくは、それぞれ下ゆでする。
- ③鍋に油を熱し、豚肉を炒める。
- ④豚肉に火が通ったら、大根・にんじん・ごぼう・里芋・こんにやくを加えてさらに炒める。
- ⑤調味料と水を合わせ④に加え、弱火で煮る。
- ⑥すべての材料に火が通ったら、ねぎを加える。

ぜひ、ご家庭でも作ってみてくださいね！



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
		主に体をつくるものになる		主に体の調子を整えるものになる		主にエネルギーのもとになる		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1 (火)	牛乳		牛乳					
	ごはん					米		
	厚揚げのうま煮	豚肉 厚揚げ		にんじん	こんにゃく	さとう じゃがいも	油	しょうゆ みりん 塩
2 (水)	魚そうめん汁	魚そうめん	カットわかめ	ねぎ	玉ねぎ えのき			しょうゆ うすくちしょうゆ 塩
	牛乳		牛乳					
	コッペパン					コッペパン		
3 (木)	チキンフライ	鶏肉				小麦粉 パン粉	揚げ油	塩 こしょう ガーリックパウダー
	根菜サラダ		白す干	にんじん ブロッコリー	れんこん 大根		ノンエッグマヨ	しょうゆ こしょう
	レンズ豆のスープ	ベーコン レンズ豆		ほうれん草	玉ねぎ	じゃがいも		しょうゆ うすくちしょうゆ 塩 こしょう 鶏ガラスープ
4 (金)	牛乳		牛乳					
	ごはん					米		
	春巻き					春巻	揚げ油	
7 (月)	切り干し大根の炒め物			ほうれん草	コーン 切干大根	さとう	ごま ごま油	みりん 一味唐辛子 しょうゆ
	ワンタンスープ	ベーコン		チンゲンサイ にんじん	もやし しいたけ	ワンタン		しょうゆ うすくちしょうゆ 塩 こしょう 鶏ガラスープ
	牛乳		牛乳					
8 (火)	ごはん					米		
	おでん	厚揚げ ちくわ うずら卵	昆布	にんじん	大根 こんにゃく	さといも さとう		しょうゆ みりん
	アーモンド炒め	ベーコン		ほうれん草	キャベツ		アーモンド油	しょうゆ
9 (水)	牛乳		牛乳					
	ごはん					米		
	マーボー豆腐	赤だしみそ 豚ひき肉 豆腐 厚揚げ ひきわり大豆		ねぎ	しょうが にんにく 玉ねぎ	てん粉 さとう	油	豆ばんじゃん しょうゆ
10 (木)	白菜の中華炒め			にんじん	白菜 木くらげ	さとう	ごま油	しょうゆ 一味唐辛子
	牛乳		牛乳					
	コッペパン					コッペパン		
14 (月)	フィスクシュッペ	鮭 鶏肉 ひよこ豆	生クリーム 牛乳	にんじん	玉ねぎ	小麦粉 じゃがいも	バター 油	塩 こしょう
	ほうれん草のソテー			ほうれん草	キャベツ		油	塩 こしょう
	牛乳		牛乳					
15 (火)	ごはん					米		
	さばの竜田揚げ	さば			しょうが	てん粉	揚げ油	しょうゆ
	菜の花のゴマネーズあえ	ハム		なの花	キャベツ		ごま ノンエッグマヨ	しょうゆ
16 (水)	みそ汁	みそ 油揚		小松菜	玉ねぎ 大根			
	牛乳		牛乳					
	しらすごはん		白す干			米		塩
17 (木)	きつねうどん	油揚		にんじん ねぎ	しいたけ 玉ねぎ	さとう うどん		しょうゆ みりん うすくちしょうゆ 塩
	茎わかめのピリ辛炒め	ベーコン	茎わかめ		キャベツ	さとう	油	しょうゆ みりん
	牛乳		牛乳					
18 (金)	ごはん					米		
	厚揚げのそぼろ煮	厚揚げ 鶏ひき肉 うずら卵		にんじん ねぎ	大根 しょうが こんにゃく	さとう でん粉		しょうゆ みりん
	ひじきのさっぱりあえ	ハム	ひじき	ほうれん草	キャベツ	さとう	ごま油	酢 しょうゆ 塩
21 (月)	牛乳		牛乳					
	ミルクパン					ミルクパン		
	ポークビーンズ	豚肉 大豆		トマト缶	玉ねぎ	さとう じゃがいも	油	ケチャップ しょうゆ 塩 こしょう
22 (火)	れんこんサラダ			ほうれん草 にんじん	れんこん キャベツ		ノンエッグマヨ	しょうゆ こしょう
	牛乳		牛乳					
	ごはん					米		
24 (木)	スタミナソテー	鶏レバー		にんじん チンゲンサイ いら	にんにく しいたけ キャベツ しょうが	でん粉 さとう	揚げ油 ごま油	しょうゆ 塩 こしょう
	春雨スープ	ベーコン		ほうれん草	もやし 玉ねぎ	はるさめ		しょうゆ うすくちしょうゆ 塩 こしょう 鶏ガラスープ
	牛乳		牛乳					
25 (金)	麦ごはん					米 麦		
	豚肉と大根のみそ煮	豚肉 厚揚げ 米みそ		にんじん	大根 こんにゃく	さといも さとう	油	しょうゆ みりん
	チンゲン菜のごまあえ			チンゲンサイ	もやし		ごま油	しょうゆ
28 (月)	ぶどうゼリー					ぶどうゼリー		
	牛乳		牛乳					
	麦ごはん					米 麦		
28 (月)	五目煮	鶏肉 大豆 角天	昆布	にんじん	ごぼう れんこん こんにゃく	じゃがいも さとう	油	しょうゆ みりん
	みそ汁	豆腐 みそ		ねぎ	玉ねぎ 白菜			
	牛乳		牛乳					
28 (月)	ごはん					米		
	魚の照り焼き	ぶり照焼						
	みそよごし	米みそ		ほうれん草 にんじん	大根	さとう	ごま	みりん しょうゆ
28 (月)	具雑煮	鶏肉 高野豆腐	昆布		かぶ 白菜 しいたけ	さといも 白玉もち		しょうゆ うすくちしょうゆ 塩
	牛乳		牛乳					
	麦ごはん					米 麦		
28 (月)	冬野菜カレー	豚肉	牛乳 チーズ 生クリーム	ホルトマト にんじん ブロッコリー	れんこん 玉ねぎ にんにく しょうが りんご	小麦粉 じゃがいも	油 バター	カレー粉 オルパ 尻ソース しょうゆ 塩 こしょう 鶏ガラスープ
	キャベツとアーモンドのソテー			小松菜	キャベツ		アーモンド油	塩 こしょう
	牛乳		牛乳					
28 (月)	魚のごまだれかけ	あじ				さとう でん粉	揚げ油 ごま	しょうゆ
	白菜のおかか炒め	かつお削り節		小松菜	白菜		油	しょうゆ
	みそ汁	みそ 厚揚げ		ねぎ	大根 玉ねぎ			