

こんだて たべもの教室 予定表

3月



令和3年度
糸島市立前原東中学校

日	曜	こんだて	エネルギー kcal	たん白質 g	脂肪 g	
1	火	3年生 リクエスト給食 No. 2 鶏肉のからあげ 牛乳 麦ごはん 鶏肉のから揚げ せんきゃべつ わかめスープ お米deガトーショコラ	804	28.8	26.6	
2	水	3年生 リクエスト給食 No. 1 ココア揚げパン & No.3 ライチゼリー 牛乳 ココア揚げパン ポトフ ひじきサラダ ライチゼリー	775	31.0	35.2	
3	木	牛乳 ちらしずし ひな祭り「ちらしずし・ひし餅」 厚焼き卵 小松菜のごま炒め 魚そうめん汁 ひし餅	811	24.5	19.4	
4	金	★3年生ラスト給食★ 牛乳 麦ごはん ビーフカレー フルーツ盛り合わせ	893	27.6	24	
7	月	牛乳 麦ごはん みそカツ チンゲン菜の煮びたし かきたま汁	934	40.0	31.9	
8	火	牛乳 ごはん 丸天うどん じゃがいもの炒め物 ヨーグルト	817	30.4	17.6	
9	水	牛乳 赤米ごはん ハンバーグおろしソース 甘酢炒め みそ汁	903	32.0	28.2	
10	木	牛乳 麦ごはん 魚のゆずみそ煮 菜っ葉とお揚げのたいたん 白玉汁	806	28.5	25.0	
11	金	卒業式				
14	月	弁当の日 ※弁当と水筒を忘れずに持参しましょう!				
15	火	牛乳 麦ごはん 牛丼 ひじきのさっぱりあえ	747	28.1	18.5	
16	水	牛乳 ごはん 五目煮 おかか炒め	753	27.5	18.9	
17	木	牛乳 麦ごはん 厚揚げのそぼろ煮 小松菜ともやしの炒め物	787	32.7	26.9	
18	金	食育の日 牛乳 黒糖パン キャベツのスパゲティ シーズンサラダ	805	30.6	27.7	
22	火	牛乳 ごはん 魚の磯辺揚げ アーモンド炒め みそ汁 デコポン	772	24.6	23.5	
23	水	牛乳 コッペパン ホワイトシチュー キャベツのソテー アセロラゼリー	831	30.4	29.9	
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	817	29.8	25.2
			基準栄養量	830	33.0	25.0

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しょう!

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

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。味が調ったら、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。

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!



※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。

学校給食献立予定表

令和4年3月

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のになる		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1 (火)	牛乳 麦ごはん 鶏肉のから揚げ せんきゃべつ わかめスープ お米deガトーンショコラ	鶏肉 ちくわ	牛乳 カットわかめ	にんじん	キャベツ えのき	米 麦 でん粉 ガトーンショコラ	揚げ油 油	ガーリックパウダー 塩 こしょう しょうゆ うすくちしょうゆ 鶏ガラスープ
2 (水)	牛乳 ココア揚げパン ポトフ ひじきサラダ ライチゼリー	鶏肉 ウインナー ツナ	牛乳 ひじき	にんじん ブロッコリー	かぶ 玉ねぎ コーン キャベツ	さとう コッペパン じゃがいも ライチゼリー	揚げ油 ごま ノンエッグ マヨネーズ	しょうゆ うすくちしょうゆ 塩 こしょう 鶏ガラスープ
3 (木)	牛乳 ちらしずし 厚焼き卵 小松菜のごま炒め 魚そうめん汁 ひし餅	厚焼き卵 魚そうめん	牛乳	にんじん 小松菜 ねぎ	れんこん たけのこ キャベツ 玉ねぎ	米 さとう ひなあられ	ごま油 ごま	しょうゆ 塩 酢 うすくちしょうゆ
4 (金)	牛乳 麦ごはん ビーフカレー フルーツ盛り合わせ	牛肉	牛乳 チーズ 生クリーム	にんじん パセリ トマト缶	にんにく しょうが りんご 玉ねぎ みかん 黄桃	米 麦 じゃがいも 小麦粉	油 バター	カレー粉 オールパウダー ソース しょうゆ 塩 こしょう 鶏ガラスープ
7 (月)	牛乳 麦ごはん みそカツ チンゲン菜の煮びたし かきたま汁	豚肉 卵 赤だしみそ かつお削り節 豆腐	牛乳	チンゲン菜 にら	にんにく もやし 玉ねぎ	米 麦 さとう 小麦粉 パン粉 でん粉	揚げ油 ごま油	しょうゆ 塩 こしょう みりん うすくちしょうゆ
8 (火)	牛乳 ごはん 丸天うどん じゃがいもの炒め物 ヨーグルト	丸天 鶏肉	牛乳 ヨーグルト	ねぎ ほうれん草	玉ねぎ コーン	米 うどん じゃがいも	油	しょうゆ うすくちしょうゆ 塩 こしょう
9 (水)	牛乳 赤米ごはん ハンバーグおろしソース 甘酢炒め みそ汁	ハンバーグ 厚揚げ みそ	牛乳	小松菜 にんじん	大根 コーン もやし キャベツ	米 赤米 でん粉 さとう じゃがいも	油	塩 みりん しょうゆ 酢 うすくちしょうゆ
10 (木)	牛乳 麦ごはん 魚のゆずみそ煮 菜っ葉とお揚げのたいたん 白玉汁	さばゆず味噌煮 油揚げ 鶏肉	牛乳	小松菜 にんじん みずな	もやし しいたけ	米 麦 さとう 白玉もち		みりん しょうゆ うすくちしょうゆ 塩
15 (火)	牛乳 麦ごはん 牛丼 ひじきのさっぱりあえ	牛肉 ハム	牛乳 ひじき	ねぎ ほうれん草	玉ねぎ ごぼう しいたけ キャベツ	米 麦 さとう	油 ごま油	しょうゆ みりん 酢 塩 こしょう うすくちしょうゆ
16 (水)	牛乳 ごはん 五目煮 おかか炒め	鶏肉 大豆 角天 かつお削り節	牛乳 野菜こんぶ	にんじん ほうれん草 もやし	ごぼう れんこん こんにゃく もやし	米 じゃがいも さとう	油	しょうゆ みりん
17 (木)	牛乳 麦ごはん 厚揚げのそぼろ煮 小松菜ともやしの炒め物	厚揚げ 鶏肉 うずら卵	牛乳	にんじん ねぎ 小松菜	大根 しょうが こんにゃく もやし	米 麦 さとう でん粉	ごま油	しょうゆ みりん 塩
18 (金)	牛乳 黒糖パン キャベツのスパゲティ シーズンサラダ	ベーコン ツナ	牛乳 生クリーム チーズ	パセリ ほうれん草	キャベツ 玉ねぎ しめじ にんにく 大根	黒糖パン スパゲッティ	油 ノンエッグ マヨネーズ	うすくちしょうゆ 塩 こしょう しょうゆ
22 (火)	牛乳 ごはん 魚の磯辺揚げ アーモンド炒め みそ汁 デコポン	さば 油揚げ みそ	牛乳 カットわかめ 青のり	ほうれん草	しょうが もやし 玉ねぎ ぼんかん	米 小麦粉 じゃがいも パン粉	揚げ油 アーモンド 油	しょうゆ
23 (水)	牛乳 コッペパン ホワイトシチュー キャベツのソテー アセロラゼリー	鶏肉	牛乳 チーズ 生クリーム	にんじん ブロッコリー 小松菜	コーンクリーム 玉ねぎ キャベツ	コッペパン じゃがいも 小麦粉 アセロラゼリー	バター 油	塩 こしょう 鶏ガラスープ