

こんだて

たべもの教室

予定表



5月



令和6年度

糸島市立前原西中学校

令和6年度・食育の日のテーマ

食文化：和食・日本の郷土料理と世界の料理

毎月19日は
食育の日

「世界の料理」



「ギリシャ」

ギリシャは地中海やエーゲ海、イオニア海に面し、温暖な気候に恵まれています。海に囲まれたギリシャの島々では、漁業や農業、畜産なども盛んに行われてきました。

ギリシャの料理は、スペインやイタリア、モロッコなどの国々の料理とともに「地中海食」と呼ばれています。「地中海食」は2010年にユネスコの無形文化遺産に登録されました。地中海沿岸の伝統的な食事は栄養のバランスがよいため、他のヨーロッパの国々の食事に比べて健康的で病気にかかりにくいといわれています。

魚介類、野菜、果物をよく食べるとが日本と似ています。

ギリシャの料理が給食に登場しますよ。お楽しみに！



OLYMPICS

☆オリンピック☆

1896年に始まった近代オリンピックは、古代ギリシャで行われていた「オリンピア祭典競技」が始まりといわれています。現代のオリンピックは世界平和を目的としたスポーツの祭典となっています。

～ ギリシャの食べもの ～

☆スティファド☆

スティファドは、「クレミダキア・スティファド」という玉ねぎを使っていたことからつけられた名前です。牛肉を使って作ることが有名ですが、豚肉やうさぎ肉や鶏肉、タコやエスカルゴなどを使った、さまざまな作り方があります。



☆ギリシャヨーグルト☆

ギリシャヨーグルトは、乳酸菌で発酵させた牛乳から水分や乳清を取り除き、栄養分を凝縮させて作られます。口当たりがなめらかなところが特徴です。各家庭で自家製のヨーグルトを作ることもあります。



5月の献立より

スティファド

材料（4人分）

- ・豚肉 120g
- ・玉ねぎ 240g
- ・じゃがいも 280g
- ・ホールトマト 80g
- ・にんにく 2g
- ・オリーブ油 4g
- ・赤ワイン 大さじ1/2
- ・ケチャップ 80g
- ・さとう 8g
- ・しょうゆ 小さじ1弱
- ・塩 少々
- ・こしょう 少々
- ・オールスパイス 少々
- ・オレンジジュース 大さじ2弱
- ・水 80cc

作り方

- ①豚肉は一口大、玉ねぎはくし切り、じゃがいもは角切り、にんにくはみじん切り、ホールトマトはミキサーにかける。
- ②オリーブ油をしいた鍋を中火にかけ、にんにくを炒めて香りを出したら、豚肉、玉ねぎを炒め、焼き色をつける。
- ③じゃがいも、赤ワイン、水、さとう、ホールトマト、塩、こしょう、オールスパイス、ケチャップ、オレンジジュース、しょうゆを加えて煮込む。

ギリシャ風シチューです。トマトのほのかな酸味がパンやごはんによく合います。



日	曜	献立	1人1日 kcal	たん白質 g	脂質 g
1	水	牛乳 麦ごはん ちくわのお茶の葉揚げ 甘酢あえ みそ汁 行事食(八十八夜):お茶の葉揚げ	707	22.2	18.5
2	木	牛乳 麦ごはん 厚揚げのそぼろ煮 昆布あえ	750	26.6	24.0
7	火	牛乳 ちらしずし 鮭の塩焼き ごまあえ すまし汁 かしわ餅 行事食(子どもの日):ちらしずし	767	31.3	18.0
8	水	牛乳 背割りパン チリドック 春キャベツのスープ	700	31.7	27.7
9	木	牛乳 ごはん レバーのカレー揚げ ごぼうサラダ もずくスープ	753	26.8	21.0
10	金	牛乳 ごはん チキン南蛮 マヨネーズ キャベツ みそ汁 郷土料理(宮崎県):チキン南蛮	805	31.3	24.7
13	月	牛乳 ごはん 肉じゃが キャベツのしらすあえ アセロラゼリー	716	20.1	12.9
14	火	牛乳 麦ごはん ビビンバ わかめスープ ぶどうゼリー	714	24.3	17.1
15	水	牛乳 ぶどうパン キャベツのスパゲティ 海そうサラダ	754	27.5	23.2
16	木	牛乳 麦ごはん 五目マーボー チンゲン菜のごまあえ	756	26.8	25.7
17	金	牛乳 麦ごはん ポークカレー ツナサラダ	845	24.8	29.3
18	土	体育会			
21	火	牛乳 ミルクパン スティファド アーモンドサラダ 【食育の日】ギリシャ料理	704	28.1	24.4
22	水	牛乳 ごはん 魚のごまみそ焼き 小松菜と油揚げの炒め物 白玉汁	710	33.5	15.3
23	木	牛乳 麦ごはん 酢豚 中華スープ	835	27.0	24.9
24	金	牛乳 ごはん きびなごのフライ 切り干し大根の炒め煮 みそ汁	729	21.7	18.9
27	月	牛乳 シーフードピラフ 野菜スープ じゃがいもときゅうりのサラダ ムース	705	26.6	21.8
28	火	牛乳 麦ごはん 鶏肉の照り焼き 茎わかめのサラダ 春雨スープ	702	29.3	19.2
29	水	牛乳 コッペパン 魚のムニエル コールスロー ポトフ 世界の料理:フラン	721	38.5	26.0
30	木	牛乳 ピースごはん 丸天うどん さっぱりあえ ヨーグルト 旬の食材:グリーンピース	730	31.8	14.2
31	金	牛乳 麦ごはん がんもと野菜のうま煮 みそ汁	728	25.5	18.4

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。