

こんだて

たべもの教室

予定表

9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
「日本の郷土料理」

毎月19日は
食育の日

日	曜	献立	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
2	月	牛乳 わかめごはん 丸天うどん かぼちゃサラダ 感謝weekリクエスト:うどん	710	30.0	15.5
3	火	牛乳 ごはん あじのエスカベージュ 粉ふきいも ラビオリスープ 世界の料理(フランス)	746	30.3	17.2
4	水	牛乳 野菜スープ ドライカレーサンド(背割パン・ドライカレー)	706	32.3	27.5
5	木	牛乳 ごはん 厚揚げの梅みそ焼き アーモンドあえ 吉野汁	746	27.2	23.5
6	金	牛乳 麦ごはん きびなごのフライ 小松菜のおひたし 呉汁	716	24.7	19.9
9	月	牛乳 麦ごはん 重陽の節句(9/9):なすを食べて無病息災を祈る 豚肉となすの炒め物 昆布あえ	737	27.4	21.8
10	火	牛乳 麦ごはん 肉じゃが ひじきのさっぱりあえ ヨーグルト	768	23.8	15.6
11	水	牛乳 卵とトマトのスープ フィッシュサンド(柏型パン・ホキフライ・キャベツ・ソー ス)	700	33.3	25.5
12	木	牛乳 ごはん 大豆の磯煮 みそ汁	763	30.7	20.6
13	金	牛乳 ごはん 八宝菜 中華スープ	818	21.2	36.6
17	火	牛乳 さつまいもごはん 鶏肉のから揚げ ピーマンのしらすあえ すまし汁 月見団子 感謝weekリクエスト:みたらし団子(月見団子) 行事食(十五夜):さつまいもごはん	863	29.3	25.6
18	水	牛乳 黒糖パン 魚のムニエル ハムとキャベツのサラダ コーンスープ	734	37.3	26.2
19	木	牛乳 ジューシー ゴーヤチャンプルー もずくのみそ汁 アセロラゼリー 【食育の日】ジューシー	716	31.4	22.0
20	金	牛乳 麦ごはん ポークカレー 茎わかめのサラダ	784	22.2	24.6
24	火	牛乳 ごはん 魚のごま焼き 甘酢あえ みそ汁	700	34.0	18.6
25	水	牛乳 ぶどうパン 世界の料理(イタリア) スパゲティボロネーゼ イタリアンサラダ	835	31.1	25.0
26	木	牛乳 麦ごはん マーボーなす 中華あえ	786	28.8	25.2
27	金	牛乳 麦ごはん みそカツ せんキャベツ 春雨汁 感謝weekリクエスト:みそカツ	796	32.1	19.6
30	月	牛乳 ごはん 揚げぎょうざ 感謝weekリクエスト:揚げぎょうざ かぼちゃのそぼろあんかけ みそ汁	823	23.5	27.4

～ 沖縄県 ～

沖縄県は、日本列島の南側に位置し、最高気温が30℃を超える日が100日以上になることもある、温暖な気候が特徴です。

沖縄県は独立国の琉球王国であった時代から日本だけでなく、中国や朝鮮、東南アジア諸国との交易を通して国際色豊かな独自の文化を形成してきました。沖縄県には、人が住んでいる島だけでも47の離島がありますが、共通して食されているのが本島で根付く琉球料理です。



～ 琉球料理 ～

沖縄で発展、継承されてきた伝統的な料理は「琉球料理」と呼ばれます。琉球料理でよく食べられる食材としてあげられるのが豚です。「豚に始まり豚に終わる」などの言葉が伝わるほど、余すところなく食されています。



ラフテー

皮付きの豚の三枚肉の角煮で、砂糖、醤油、泡盛で煮込んだ料理です。軟らかく、皮のとろけるような口当たりが特徴です。



沖縄そば

そば粉を使わず小麦粉だけを使って作るための麺と、豚骨やかつお節からとった濃厚なだしで仕上げたこってりとした汁が特徴です。麺の上にのせる具は、ラフテー、棒かまぼこ、ネギ、紅生姜が定番です。



ゴーヤ
チャンプルー

「チャンプルー」は焼いた島豆腐と季節野菜の炒め物のことです。沖縄の豆腐は、出来立てをそのまま熱い状態で売られており、水さらしをしていないので旨味が残って美味しいのが特徴です。豚肉を加えることで、さらに旨みが増します。

9月の献立より

ジューシー

材料(4人分)

- ・米 240g
- ・水 2カップ
- ・豚肉 60g
- ・しいたけ 6g
- ・すき昆布 2g
- ・にんじん 30g
- ・しょうが 2g
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・酒 小さじ2

作り方

- ① 米は炊く30分前に洗っておく。
- ② 豚肉は小さめの細切り、しいたけは半分に切って細切りにする。すき昆布は水で戻し短めに切り、にんじんは短めの千切りにする。しょうがはすりおろす。
- ③ 洗った米、②で切った食材、調味料を合わせて、水を加えて炊きこむ。

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。



「ジューシー」には炊き込み形式の「クファ(堅い)ジューシー」と雑炊形式の「ヤファラ(軟らかい)ジューシー」があります。