

こんだて

たべもの教室

予定表

日	曜	献立	1人あたり kcal	たん白質 g	脂質 g
1	火	牛乳 ごはん カレーうどん 旬の食材:りんご じゃがいもときゅうりのマヨネーズあえ りんご	730	24.9	15.7
2	水	牛乳 柏型パン ハニーチキン キャベツのサラダ 豆乳チャウダー	795	36.6	31.6
3	木	牛乳 ごはん 厚焼き卵 ナムル キムチチゲ ヨーグルト 世界の料理(韓国)	875	27.3	35.3
4	金	牛乳 ごはん いわしフライ ひじきのさっぱりあえ けんちん汁 行事食:いわしの日	777	24.4	25.7
7	月	牛乳 ごはん 豚肉のしょうが炒め 昆布あえ かきたま汁	747	32.2	22.6
8	火	牛乳 麦ごはん ハンバーグ和風ソース ほうれん草とキャベツの炒め物 みそ汁 ぶどうゼリー 10月10日:目の愛護デー	860	31.6	27.9
16	水	牛乳 ぶどうパン 魚のチーズ焼き キャベツのソテー スコッチブロス 世界の料理(イギリス)	700	36.5	21.8
17	木	牛乳 ナシゴレン 野菜のドレッシングあえ ソトアヤム ブルーベリーゼリー 世界の料理(インドネシア)	705	22.5	20.2
18	金	牛乳 ごはん ユーリンチー 中華あえ ワンタンスープ 【食育の日】 ユーリンチー	833	30.2	27.2
21	月	牛乳 ごはん レバーのケチャップがらめ おひたし すまし汁	736	26.6	17.7
22	火	牛乳 ごはん 大豆の好み揚げ アーモンドあえ みそ汁	755	22.5	22.6
23	水	文化発表会(合唱コンクール) ※お弁当が必要です			
24	木	牛乳 ごはん さんまの塩焼き 切り干し大根のはりはり漬け 白玉汁 旬の食材:さんま	767	27.4	24.0
25	金	牛乳 麦ごはん チキンカレー 海そうサラダ	794	24.0	24.9
28	月	牛乳 中華おこわ メンチカツ 甘酢あえ わかめスープ	760	23.7	31.0
29	火	牛乳 雑穀ごはん さわらの西京焼き かおりあえ さつま汁 みかん	772	30.1	17.6
30	水	牛乳 きなこ揚げパン ポトフ 小松菜サラダ	747	28.3	35.1
31	木	牛乳 麦ごはん じゃこふりかけ 高野豆腐のカラコロ煮 みそ汁	785	31.3	24.4

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。

10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

「世界の料理」

毎月19日は
食育の日



「中国」



中華人民共和国（中国）はアジア大陸の東部に位置する広大な国で、首都の北京は日本の東北地方と同じ位の緯度に位置しています。人口は14億人を超え、さまざまな民族が暮らしています。そのため、中国料理も地域によって特徴があり、東西南北で大きく4つに分けられます。



～ 四大料理の特徴と代表的な料理 ～

上海料理(東方系)・・・魚介類が豊富で甘味が強い
(八宝菜、豚の角煮)



四川料理(西方系)・・・香辛料を多く使用する
(マーボー豆腐、チンジャオロウスウ)



広東料理(南方系)・・・薄味で材料の味を生かす
(ユーリンチー、ふかひれスープ)



北京料理(北方系)・・・味が濃く塩辛い
(ジャージャー麺、北京ダック)



☆ 中国の食文化について ☆

日本では、食事をごちそうになった時、残さず全部食べることで「おいしかった」という気持ちが伝わりますが、中国では、「おかずが足りなかった」という意味にとられてしまいます。ですから、中国では全部は食べずに一口程度残すことが一般的なマナーです。

しかし、最近は政府が将来の世界的な食糧不足を心配し、食べ残しを減らす取組を進めているので食べ残しに対する意識が変わってきています。国や地域によってマナーが違うのは興味深いですね。



ユーリンチー 油淋木鶏

10月の献立より

材料(4人分)

・鶏肉 240g
・塩 少々
・こしょう 少々
・でん粉 大さじ1と1/2
・小麦粉 大さじ1
・揚げ油

(A)
・根深ねぎ 15g
・おろしにんにく 少々
・さとう 小さじ4
・しょうゆ 小さじ2
・酢 小さじ2
・みりん 小さじ2/3
・水 10～20cc

作り方

①食べやすい大きさに切った鶏肉に塩、こしょうをし、でん粉、小麦粉をまぶして170℃位の油で揚げる。

②根深ねぎは、粗みじん切りにする。

③(A)を煮立て、①をからめる。

ユーリン
「油淋」とは、
油をかけながら
揚げるという
意味だそうです。

