

こんだて

たべもの教室 予定表



5月



令和7年度
糸島市立前原西中学校

令和7年度・食育の日のテーマ

「給食の食材」



給食に使われる「小魚」

骨ごと食べられる、小ぶりの魚を小魚といいます。小魚には、カルシウム・ドコサヘキサエン酸・イコサペンタエン酸・ビタミンD・ビタミンB群などの栄養素が豊富に含まれており、子どもたちの成長にとっても重要な食品です。

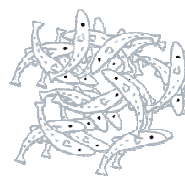
給食にも、様々な小魚を使用しています。



かたくちいわし

給食に使われる「いりこ」や「しらすぼし」は「かたくちいわし」の稚魚を加工したものです。

1～2cm位の大きさのものを「しらすぼし」3～10cm位の大きさのものを「いりこ」といいます。カルシウムや鉄分を多く含み、骨や歯の成長、貧血の予防に効果があります。



きびなご

「きびなご」は小魚の中でも不飽和脂肪酸のイコサペンタエン酸や、ドコサヘキサエン酸を豊富に含んでいます。イコサペンタエン酸は、血液をサラサラにする効果がある栄養素です。ドコサヘキサエン酸は、脳細胞を活性化させ、頭のはたらきをよくする効果がある栄養素です。

いかなご



給食に使われる「かなぎ」は「いかなご」の稚魚です。いりこにしていますが、いわしではなく「すすき」の仲間です。関西地方では3cm位の大きさの稚魚を「かなぎ」といいますが、福岡県では大きさにかかわらず「かなぎ」というそうです。

「かたくちいわし」と同じように、カルシウムや鉄分を多く含み、骨や歯の成長、貧血の予防に効果があります。

**給食では、フライにしたり、佃煮にしたりしています。
ご家庭でもぜひ作ってみてください！**

5月の献立より

いりこの佃煮

材料（作りやすい量）

- ・いりこ 40g
- ・さとう 大さじ1
- ・しょうゆ 小さじ1
- ・みりん 小さじ1
- ・酒 小さじ1

作り方



① いりこはフライパンでからいりしておく。

② さとう・しょうゆ・みりん・酒を鍋に入れ、一煮立ちさせる。

③ ②の中に、いりこを加えてからめる。

いりこは、180℃に熱したオーブンで10分焼いてもおいしくできあがります

ごまやアーモンドを入れてもおいしいです！

日	曜	献立	エネルギー kcal	たん白質 g	脂質 g
1	木	牛乳 麦ごはん ちくわのお茶の葉揚げ ごまあえ みそ汁	713	22.9	19.6
2	金	牛乳 ピースごはん 丸天うどん 茎わかめのサラダ ぶどうゼリー 旬の食材:グリーンピース	717	26.9	15.5
7	水	牛乳 ちらしずし 鮭の塩焼き 行事食(子どもの日):ちらしずし 小松菜のおひたし すまし汁 かしわ餅	723	31.1	16.8
8	木	牛乳 麦ごはん 五目マーボー 甘酢あえ	751	26.9	23.0
9	金	牛乳 麦ごはん きびなごのフライ ひじきのサラダ みそ汁	722	24.3	22.6
12	月	牛乳 ごはん 肉じゃが ごぼうサラダ 旬の食材:じゃがいも	735	21.6	18.8
13	火	牛乳 麦ごはん ビビンバ ワンタンスープ	714	26.4	20.1
14	水	牛乳 ミルクパン キャベツのスパゲティ 海草サラダ みかんジュース	786	28.2	23.3
15	木	牛乳 麦ごはん 豚肉のオニオン炒め ビーフンスープ	701	25.3	17.6
16	金	牛乳 麦ごはん ポークカレー グリーンサラダ	795	22.6	26.7
17	土	体育会 			
20	火	牛乳 麦ごはん チキン南蛮 【食育の日】 キャベツ 白玉汁 いりこの佃煮 いりこの佃煮	877	33.2	28.3
21	水	牛乳 背割りパン チリドック 野菜スープ	701	32.1	26.5
22	木	牛乳 ごはん 魚のみそ焼き もやしのごまあえ かきたま汁	794	30.4	31.9
23	金	牛乳 麦ごはん レバーと芋のアーモンドがらめ さっぱりあえ みそ汁	845	29.4	27.5
26	月	牛乳 シーフードピラフ じゃがいもときゅうりのサラダ キャベツのスープ ヨーグルト	706	27.3	21.6
27	火	牛乳 ごはん 鶏肉の照り焼き アーモンドあえ 春雨スープ	736	29.3	23.4
28	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:フランス	730	41.1	26.2
29	木	牛乳 麦ごはん がんもと野菜のうま煮 みそ汁	720	24.1	19.9
30	金	牛乳 麦ごはん 酢豚 中華スープ	846	26.3	29.6