

こんだて

たべもの教室

予定表



令和7年度
糸島市立前原西中学校

日	曜	献立	エネルギー kcal	たん白質 g	脂質 g
2	月	牛乳 ごはん ちくわの磯辺揚げ おかかあえ すまし汁 ぶどうゼリー	706	22.4	16.6
3	火	牛乳 麦ごはん 厚揚げの田楽 高菜の炒め物 タイピーエン	734	31.3	21.3
4	水	牛乳 黒糖パン ポークビーンズ チンゲン菜のスープ	729	34.5	25.4
5	木	牛乳 ごはん 白身魚の角煮 切り干しサラダ みそ汁	724	25.2	19.6
6	金	牛乳 麦ごはん 高野豆腐と野菜のうま煮 魚そうめん汁	713	26.5	17.7
9	月	牛乳 麦ごはん ホキフライ 茎わかめのサラダ レタススープ	750	26.7	21.8
10	火	牛乳 ごはん 鶏肉のみそ炒め アジアンスープ	741	24.4	21.5
11	水	牛乳 コッペパン チキンのトマト煮 ひじきのさっぱりあえ	708	30.5	24.7
12	木	牛乳 きびごはん ごぼう天うどん アーモンドあえ	720	21.9	18.3
13	金	牛乳 麦ごはん 厚揚げのうま煮 小松菜の甘酢あえ	736	25.8	20.4
16	月	牛乳 麦ごはん さばのみそ煮 にらともやしのあえもの すまし汁 冷凍みかん	843	28.8	29.8
17	火	牛乳 麦ごはん レバーのカレー揚げ キャベツのゆかりあえ みそ汁	718	25.9	17.6
18	水	牛乳 背割りパン ドライカレーサンド キャベツとベーコンのスープ	703	31.9	26.4
19	木	【食育の日】大豆の磯煮 牛乳 ごはん 大豆の磯煮 にらたま汁	783	34.6	24.4
20	金	牛乳 麦ごはん 鶏肉の照り焼き 粉ふきいも ワンタンスープ	754	30.1	21.8
23	月	郷土料理：沖縄県 牛乳 麦ごはん 野菜のチャンプルー もずく汁	863	25.5	41.8
24	火	牛乳 麦ごはん きびなごの南蛮漬け チンゲン菜のごまあえ みそ汁 ヨーグルト	725	27.3	18.2
25	水	牛乳 ミルクパン スパゲティミートソース グリーンサラダ	852	34.7	27.8
26	木	牛乳 麦ごはん 焼きししゃも じゃがいものきんぴら 白玉汁	703	25.6	16.6
27	金	牛乳 麦ごはん キーマカレー 海草サラダ	846	27.6	28.4
30	月	牛乳 麦ごはん 千種焼き ナムル 夏野菜のキムチチゲ	776	33.6	26.7

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「豆類」



豆類は、古くから米、麦などとともに重要な食物として栽培されてきました。年中行事や地域の食文化と結びつき、身近な食物として親しまれています。良質なたんぱく質、ビタミン、ミネラル、食物繊維、ポリフェノールなどの機能性成分も含み、子どもたちの成長にとっても重要な食品です。

給食にも、様々な豆類を使用しています。

大豆



大豆には、豊富なたんぱく質や食物繊維、カルシウム、イソフラボンなど、様々な栄養素が含まれています。特に、植物性たんぱく質が豊富で、「畑の肉」とも呼ばれています。また、骨の健康維持、便秘予防など、様々な健康効果も期待できます。

ひよこ豆



ひよこ豆には、たんぱく質やイソフラボンのほか、腸内環境を整える食物繊維や、血液・細胞の生産をサポートする葉酸、ナトリウムを外に排出するカリウムなど、様々な栄養素が含まれています。

レンズ豆



レンズ豆は、たんぱく質、食物繊維、鉄分、葉酸など、様々な栄養素が含まれています。豆類の中でも鉄分が豊富です。鉄分はヘモグロビンの材料となり、貧血予防に効果的です。

～ 給食に出てくる豆料理 ～

給食では様々な豆類を使った献立が数多くあります。今回は、その一部を紹介します。



大豆の磯煮

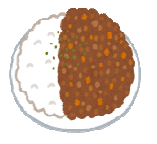
キーマカレー



ビーンズシチュー



チリコンカン



6月の献立より

大豆の磯煮

材料（4人分）

- ・牛肉スライス 120g
- ・ゆで大豆 120g
- ・乾燥ひじき 12g
- ・えだ豆むき身 40g
- ・じゃがいも 80g
- ・こんにゃく 100g
- ・しょうが 8g
- ・油 小さじ1
- ・さとう 大さじ1
- ・しょうゆ 大さじ2
- ・酒 小さじ1

作り方

- ①ひじきは水につけておく。
- ②じゃがいもは角切り、こんにゃくは下ゆでして角切り、しょうがはみじん切りにする。
- ③油でしょうが、牛肉、こんにゃく、じゃがいも、ひじき、ゆで大豆の順に炒め、水、調味料を加えて弱火で煮る。
- ④えだ豆むき身を加え、汁気がなくなるまで煮る。

肉の種類を変えてもおいしく食べられます！



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。