こんだて たべもの教室 予定表

日	曜	献立	ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal	たん白質 g	脂質 g
1	水	牛乳　ミルクパン　森のスパゲティ ひよこ豆のサラダ	765	29.7	23.9
2	木	牛乳　チキンライス　ドレッシングあえ 野菜スープ　抹茶ムース	727	24.8	23.6
3	金	牛乳　麦ごはん　いわしの煮つけ ひじきのさっぱりあえ　みそ汁　**行事食：いわしの日**	711	26.3	16.6
6	月	**行事食（十五夜）：さつまいもごはん** 牛乳　さつまいもごはん　鶏肉のからあげ キャベツの炒め物　すまし汁　月見団子	836	28.1	26.3
7	火	牛乳　麦ごはん　豚肉のしょうがいため 昆布あえ　けんちん汁	722	26.2	23.3
15	水	**世界の料理（イギリス）**　**10月10日：目の愛護デー** 牛乳　ごはん　魚のチーズ焼き アーモンドサラダ　スコッチブロス　ヨーグルト	746	33.0	18.2
16	木	牛乳　ごはん　大豆の好み揚げ もやしの炒め物　みそ汁	744	23.2	22.6
17	金	牛乳　麦ごはん　チキンカレー　海そうサラダ	774	23.2	21.1
20	月	【食育の日】中華おこわ 牛乳　中華おこわ　春巻き 中華あえ　わかめスープ	825	22.3	34.5
21	火	**旬の食材：さんま** 牛乳　麦ごはん　さんまの塩焼き 切り干し大根のはりはり漬け　沢煮椀	747	29.2	27.7
22	水	牛乳　柏型パン　ハニーチキン ツナサラダ　豆乳チャウダー	861	35.5	40.5
23	木	牛乳　ごはん　レバーのみそがらめ 小松菜の甘酢あえ　すまし汁	734	26.5	17.7
24	金	文化発表会（合唱コンクール） ※お弁当が必要です			
27	月	牛乳　麦ごはん　じゃこふりかけ 高野豆腐のカラコロ煮　肉団子入り白菜スープ	768	34.9	23.0
28	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	717	21.7	16.4
29	水	牛乳　きなこ揚げパン　ポトフ　小松菜サラダ	704	26.3	31.9
30	木	牛乳　雑穀ごはん　さばの西京焼き ごまあえ　さつま汁	821	29.0	31.7
31	金	牛乳　麦ごはん　ミートローフ　ケチャップ 白菜のおひたし　みそ汁	735	28.8	21.6

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

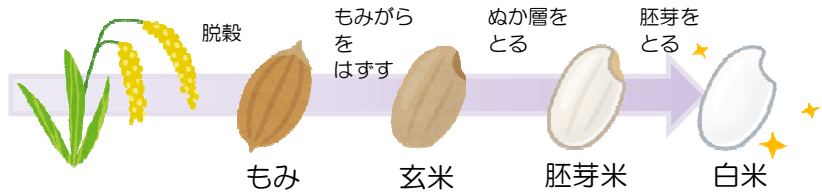
令和7年度
糸島市立前原西中学校

毎月19日は食育の日

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「 米 」

米は昔から、日本人が主食としてきた食べ物です。収穫した稲から、もみがらやぬか層、はい芽を取り除いたものが「白米」で、白米に水を加えて加熱することで、「ご飯」になります。米には様々な品種がありますが、給食では、糸島で生産された「元気つくし」を使用しています。

収穫した稲が 白米になるまで



今年も新米の季節がやってきました！

その年の秋に収穫されたお米を「新米」といいます。新米は、米自体の水分量が多いのでみずみずしく、香りや甘み、粘りが１年の中で最も高いです。給食では11月下旬ころに、新米が届きます。

～ お米を食べることのよさ ～

栄養

白米の栄養成分の７割以上は炭水化物（でんぷん）で、生きていくためのエネルギー源になります。炭水化物は、体内でブドウ糖となり、ブドウ糖を唯一のエネルギー源とする、脳の活動を支えています。

食文化

ごはんを中心として、大豆や魚、野菜を使った 汁物、主菜、副菜を組み合わせた食事は、日本の伝統的な食文化です。だしや醤油、味噌などのシンプルな味付けのおかずは、ごはんによく合います。

食料

米は、日本で唯一、食料自給率がほぼ100%の食材です。日本の米を食べることは、食料自給率の維持・向上や、産地の応援につながります。

うるち米 と もち米

私たちが普段食べている「うるち米」に対して、「もち米」があります。もち米は、でんぷんの構造がうるち米よりも複雑なので粘りが強く、もちもちした食感になります。今月の「中華おこわ」は、うるち米ともち米を混ぜて炊いています。

10月の献立より　中華おこわ

材料（4～5人分）

- 米　1.5合
- もち米　0.5合
- 豚こまきれ肉　70g
- にんじん　1/4本
- たけのこ　70g
- 干ししいたけ　1枚
- ごま油　小さじ1
- しょうゆ　大さじ1
- みりん　小さじ1
- 酒　大さじ1/2

作り方

①米・もち米は計量・洗米後30分程度浸水させておく。

②しいたけは水で戻しておく。

③にんじんとたけのこは短冊切り、しいたけはスライスする。

④ごま油で豚肉を炒め、色が変わったら他の具材を加えてさっと炒め、しょうゆみりん、酒で調味する。

⑤①の米に、④を加え、通常より少なめの水を加えて炊飯する。（２合の目盛りが見えるくらい）

⑥10分ほど蒸らし、よく混ぜる。

もち米の割合を増やすと、
よりもちもちしたおこわに仕上がります！