

# こんたて

たべもの教室  
予定表



# 12月



令和7年度  
糸島市立前原西中学校

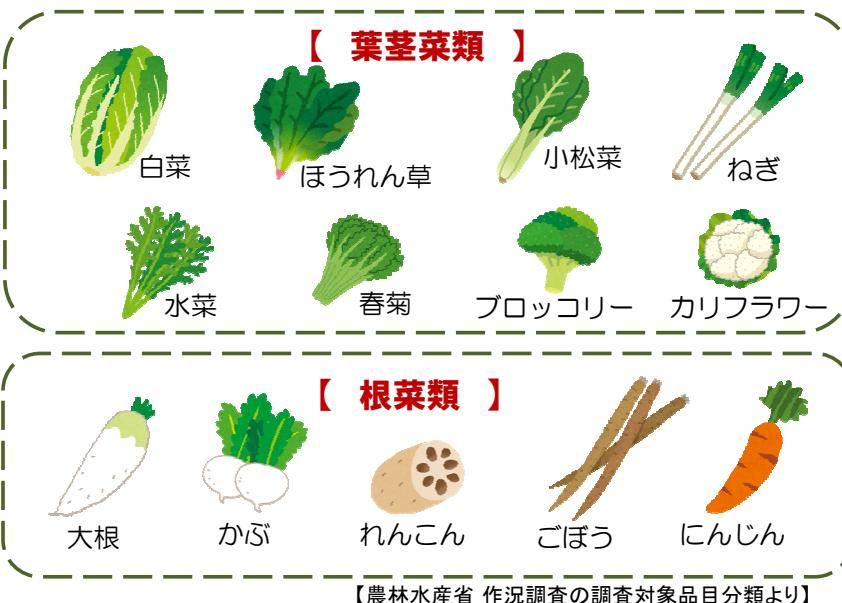
毎月19日は  
食育の日

日	曜	献 立	I孔キ - kcal	たん白質 g	脂質 g
1	月	牛乳 麦ごはん 厚揚げのうま煮 チンゲン菜のごま和え	710	23.4	19.2
2	火	牛乳 麦ごはん さつま揚げ もやしの和えもの みそ汁	762	25.4	22.3
3	水	世界の料理(イギリス):カウル 牛乳 コッペパン カウル ブロッコリーのサラダ ヨーグルト	735	33.0	24.5
4	木	牛乳 ごはん ピリカラ野菜めん 白菜サラダ いりこの佃煮	727	22.7	22.7
5	金	牛乳 麦ごはん とりすき 昆布あえ りんご1/6	758	27.4	20.6
8	月	前原 WEST 弁当の日(給食はありません)			
9	火	牛乳 麦ごはん スタミナソテー 白菜スープ	719	27.0	19.5
10	水	牛乳 ぶどうパン キャベツのスパゲティ ビーンズサラダ	772	29.4	23.4
11	木	牛乳 麦ごはん 焼きししゃも おひたし だご汁	726	28.2	18.7
12	金	牛乳 麦ごはん 冬野菜スープカレー 海そうサラダ クレープ 旬の食材:冬野菜	762	22.7	20.0
15	月	牛乳 麦ごはん 豚キムチ にらたま汁	735	30.5	23.7
16	火	牛乳 ごはん ほっこりからあげおふくろの味~のり塩をそえて~ ホウレンソウノゴマアエーノ みそ汁	782	28.4	27.3
17	水	牛乳 コッペパン ボルシチ 野菜ソテー 世界の料理(ロシア):ボルシチ	703	27.6	27.6
18	木	牛乳 麦ごはん 魚の照り焼き ひじきのさっぱりあえ だぶ 郷土料理(福岡県):だぶ	768	28.0	28.5
19	金	牛乳 ごはん 豚肉と冬野菜のみそ煮 白菜の中華あえ みかん 【食育の日】:豚肉と冬野菜のみそ煮	730	23.1	15.3
22	月	牛乳 麦ごはん 千種焼き 切り干し大根の炒め煮 ほうとう 行事食:冬至(かぼちゃ)	784	29.9	20.0
23	火	牛乳 コーンライス 照り焼きチキン シーズンサラダ ミネストローネ チョコレートケーキ	848	30.0	33.7

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 「冬野菜」

冬に旬をむかえる野菜を「冬野菜」と呼びます。旬とは、その野菜をおいしく食べられる時季のことを指します。旬の時季には、味がおいしくなるだけでなく、含まれる栄養素の量もぐっと増えます。また、市場にたくさん出回るので価格も安くなります。



【農林水産省 作況調査の調査対象品目分類より】

## 冬野菜の特徴

寒さで凍ることがないよう、細胞内に糖を蓄積するため、糖度の高い野菜が多いです。食べた時に、冬野菜は甘くておいしいと感じるにはこのためです。

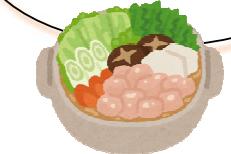
ビタミンやカロテンなどの栄養素を多く含む野菜は、免疫力を高め、風邪の予防にも効果があるといわれています。

## 冬野菜をおいしく食べよう!

白菜、大根、ねぎ、春菊などを使った鍋物は、たっぷり野菜がとれます。



根菜類の野菜は、煮物にすると、甘みと旨味が増しておいしくなります。



蒸し野菜にすることで、野菜の甘みをより感じることができます。



12月の  
献立より

## 豚肉と冬野菜のみそ煮

### 材料 (4人分)

・豚肉こま切れ	140g
・にんじん	80g
・大根	160g
・ごぼう	60g
・さといも	100g
・板こんにゃく	80g
・ねぎ	20g
・油	小さじ1
・砂糖	大さじ1
・しょうゆ	小さじ1
・酒	大さじ1/2
・みりん	小さじ2/3
・米みそ	40g
・水	160ml

### 作り方

①にんじん・大根はいちょう切り、ごぼうは半月切りにして水にさらし、さといもは角切り、こんにゃくは色紙切りして湯通し、ねぎは小口切りにする。

②鍋に油をひき、豚肉を炒める。

③火が通ったら、にんじん、ごぼう、大根、こんにゃく、さといもを加えて軽く炒め、水と調味料を加えて煮る。

④仕上げにねぎを加える。

冬野菜を、煮物や鍋など、体が芯から温まる料理に使って、寒い冬を乗り切りましょう。



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。