

# こんたて

たべもの教室  
予定表

日	曜	献 立	I摺g - kcal	たん白質 g	脂質 g
9	金	牛乳 ごはん 七草ふりかけ 五目うどん 大根サラダ みかん <b>行事食:春の七草</b>	725	24.9	16.8
13	火	牛乳 麦ごはん のしどり 紅白なます 白玉雑煮 さつまポテト <b>行事食:正月料理</b>	811	28.4	19.3
14	水	牛乳 黒糖パン 魚のムニエル じゃがいものマヨネーズソテー かぶのチャウダー	726	34.9	27.9
15	木	牛乳 ごはん 鶏チリ 中華和え ワンタンスープ	726	28.8	18.5
16	金	牛乳 麦ごはん おにぎりの具(焼きのり 梅干し 昆布佃煮) 切り干し大根の炒め煮 豚汁 みかん <b>防災とボランティアの日</b>	706	21.4	14.1
19	月	牛乳 麦ごはん 千種焼き もやしの炒め物 キムチチゲ <b>【食育の日】 :発酵食品</b>	729	29.3	23.8
20	火	牛乳 麦ごはん いわしのフライ 茎わかめのきんぴら 水炊き <b>郷土料理(福岡) :水炊き</b>	847	32.0	30.0
21	水	牛乳 コッペパン ポークシチュー アーモンドサラダ	772	30.9	29.6
22	木	牛乳 ごはん 豚肉のしょうが炒め ひじきのさっぱり和え かぶのスープ <b>2年3組考案:冬のほかほか定食</b>	749	28.0	22.3
23	金	牛乳 弥生赤飯 筑前煮 みそ汁 ぶどうゼリー <b>学校給食週間</b> <b>12月24日給食記念日</b>	732	24.1	18.8
26	月	牛乳 麦ごはん デジブルコギ トックツ ヨーグルト <b>世界の料理(韓国) :デジブルコギ</b>	807	27.3	21.3
27	火	牛乳 麦ごはん レバーと大豆のこはく煮 しらすあえ 春雨スープ	725	28.1	17.6
28	水	牛乳 ミルクパン キャベツのスパゲティ カリフラワーとブロッコリーのサラダ	758	29.3	24.4
29	木	牛乳 ごはん さばの竜田揚げ 酢みそあえ けんちん汁	758	34.5	23.5
30	金	牛乳 麦ごはん チキンカレー 大根とほうれん草のサラダ	807	22.7	24.9



# 1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」**



毎月19日は  
**食育の日**

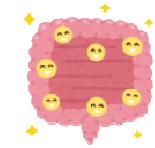
## 給食に使われる 「発酵食品」

発酵食品とは、微生物（カビ、酵母、細菌など）の働きによって食物が変化し、人間にとって有益に作用（＝発酵）した食品のことです。発酵食品から摂取した善玉菌が腸内で活動できる期間は限られているため、意識して毎日の食事に取り入れることが大切です。

**発酵食品を食べるとこんないいところがあります**

**腸内環境を整える！**

腸内の善玉菌を増やします。



**消化吸収を助ける！**

発酵の過程で食べものが分解されるため、体が栄養を吸収しやすくなります。



**うま味アップ！**

素材本来の甘味やうま味がアップします。



**免疫力アップ！**

免疫細胞を活性化させる働きがあります。

## 給食で使用する発酵食品

**調味料**



**みそ**  
たんぱく質、必須アミノ酸、ビタミンB群などを豊富に含む健康調味料

**酒**



**キムチ**

ビタミンB群やCによる疲労回復、免疫力向上に役立つ食品

**パン**



**豆**



**納豆**

大豆の栄養をより効果的に吸収できる食品

**魚**



**かつお節**

うま味成分たっぷり。高たんぱくで、ビタミンBなどを多く含み、栄養価の高い食品

**乳製品**



**チーズ**

たんぱく質、カルシウム、ビタミンなどを多く含み、少量でも栄養価が高い食品

**1月の献立より**

## キムチチゲ

**材料 (4人分)**

- ・ぶた肉 … 160g
- ・あつあげ … 1丁
- ・白菜 … 120g
- ・玉ねぎ … 80g
- ・大根 … 100g
- ・にんにく … 2g
- ・えのきだけ … 40g
- ・キムチ … 40g
- ・油 … 小さじ1
- ・米みそ … 大さじ1
- ・しょうゆ … 小さじ1
- ・鶏がらスープ … 200ml

**作り方**

- ①あつあげは油抜きし、1.5cm角に切る。
- ②白菜は食べやすい大きさ、玉ねぎはスライス、大根はいちょう切りにする。
- ③にんにくはみじん切り、えのきだけは2cm幅に切る。
- ④なべに油を入れ熱し、にんにくを加えて香りがたったら、ぶた肉を炒め、さらに②の野菜を加え炒める。
- ⑤鶏がらスープを入れて、加熱する。
- ⑥火が通ったら、キムチ、あつあげ、えのきだけを加え、更にひと煮立ちさせ、米みそ、しょうゆで調味する。

発酵食品のキムチとみそを使っています。

