



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「柑橘類」



毎月19日は
食育の日

日本では、80種類以上の柑橘類が栽培されています。甘く果肉を食べるものや、酸味が強く果汁を調理に使うものなどがあります。給食にもいろいろな種類の柑橘類が使われています。

うんしゅうみかん

一般的に「みかん」と呼ばれているのが「温州ミカン」です。皮が薄くてむきやすく、種もないので手軽に食べられます。様々な品種があり、9月～12月くらいまでよく出回ります。福岡県も主要産地の一つです。



はるか

はるかは糸島生まれの柑橘です。二丈吉井で偶然発見され、1996年に品種登録されました。見た目はレモンのような鮮やかな黄色ですが、酸味が少なく、さわやかな甘さが特徴です。2～3月に収穫されます。



ぼんかん

ぼんかんはインド原産の柑橘です。手で皮をむいて、房ごと食べられます。果肉は少し硬めで、甘みと香りが強いのが特徴です。11～12月に収穫され、食べごろになるまで貯蔵して1～2月に収穫されます。



いよかん

いよかんは山口県で発見され、愛媛県で栽培が広がった柑橘です。皮は厚めですがむきやすく、果肉は柔らかく果汁が多いです。甘みと酸味のバランスが良く濃厚な味わいが特徴です。



かぼす

果皮が緑色で、直径6cmくらいの柑橘です。果汁が多く、さわやかな香りと酸味が特徴です。果汁を絞って料理やドリンクに使われます。大分県が生産量の95%以上を占めます。



糸島市内では他にも、

- ・天草（あまくさ）
- ・不知火（しらぬい）
- ・八朔（はっさく）
- ・せとか
- ・清美（きよみ）
- ・甘夏
- ・アンコール
- ・スイートスプリング

等、たくさんの柑橘類が栽培されています。



2月の献立より

とり天のかぼすだれかけ

材料（4人分）

鶏むね肉	30g×8切
にんにく	2g
しょうが	3g
酒	小さじ1
うすろしょうゆ	小さじ1
塩	少々
こしょう	少々
小麦粉	15g
でん粉	15g
揚げ油	適量

《かぼすだれ》

かぼす果汁	小さじ2
みりん	大さじ1
砂糖	大さじ1
うすろしょうゆ	大さじ1

作り方

- ①しょうが・にんにくはすりおろす。
- ②鶏肉に①と酒・うすろしょうゆ・塩・こしょうで下味をつける。
- ③②に小麦粉とでん粉を混ぜた衣をつけ、180℃位の油で揚げます。
- ④かぼすだれの材料をひと煮立ちさせ、揚げた鶏肉にかける。



大分県でよく食べられている「とり天」に、同じく大分県名産の「かぼす」をつかったたれは相性が抜群です。



日 曜	献 立	1人あたり kcal	たん白質 g	脂質 g
2 月	牛乳 麦ごはん トンカツ キャベツ すまし汁 しらぬい 柑橘類:しらぬい	718	30.0	16.1
3 火	牛乳 麦ごはん いわしのみぞれ煮 豆のサラダ ごま風味汁 行事食:節分(いわし、豆)	752	24.5	27.3
4 水	牛乳 ワンローフパン いちごジャム ポークビーンズ ブロッコリーのソテー ヨーグルト	789	34.0	25.9
5 木	牛乳 ごはん 鶏肉のからあげ 昆布あえ 野菜スープ 2年4組考案メニュー	791	29.5	26.5
6 金	牛乳 ごはん みそおでん ほうれん草のおひたし 2年1組考案メニュー	722	29.2	19.2
9 月	牛乳 麦ごはん スタミナソテー かきたま汁	732	28.1	21.2
10 火	牛乳 ごはん 春巻き 切り干し大根の炒め煮 呉汁 りんご1/6	916	22.5	31.7
12 木	牛乳 麦ごはん 野菜入り卵焼き 茎わかめのサラダ 糸島ちり はるか 郷土料理(糸島):糸島ちり 柑橘類:はるか	704	25.4	16.9
13 金	牛乳 麦ごはん 魚の照り焼き みそよごし 具雑煮 郷土料理(長崎県):具雑煮・みそよごし	744	35.2	23.1
16 月	牛乳 ごはん きびなごのフライ ちくわのごまあえ 野菜いっぱいスープ 2年2組考案メニュー	717	23.4	21.4
17 火	牛乳 麦ごはん 中華丼の具 白菜と肉団子のスープ 2年6組考案メニュー	718	28.5	20.9
18 水	牛乳 キャロットパン トマトクリームスパゲティ 海そうサラダ	835	29.8	33.7
19 木	牛乳 ごはん とり天のかぼすだれかけ にらともやしの炒めもの のっぺい汁 【食育の日】:柑橘類	787	29.7	22.8
20 金	牛乳 麦ごはん 冬野菜カレー コールスロー	830	23.3	28.0
24 火	牛乳 麦ごはん 豚肉と根菜のみそ煮 しらすあえ ぶどうゼリー	734	25.0	18.8
25 水	牛乳 コッペパン フィスクシュッペ 冬野菜サラダ 世界の料理(ノルウェー):フィスクシュッペ	730	26.9	30.2
26 木	牛乳 麦ごはん 厚揚げのそぼろ煮 菜の花のゴマネーズ和え 旬の食材:菜の花	808	31.7	31.1
27 金	牛乳 麦ごはん 焼きししゃも 白菜のアーモンドサラダ 沢煮椀	715	25.6	26.9

臨時休業・物資購入等により、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。