

こんだて

たべもの教室

予定表



令和6年度
糸島市立前原西中学校

日	曜	献立	1人あたり kcal	たん白質 g	脂質 g
9	木	牛乳 ごはん 七草ふりかけ 厚焼き卵 大根サラダ 水炊き 行事食:春の七草	763	32.8	23.2
10	金	牛乳 ごはん 鶏肉のから揚げ 茎わかめのサラダ みそ汁	802	28.2	27.7
14	火	牛乳 ごはん さばの竜田揚げ 酢みそあえ すまし汁	812	26.8	33.9
15	水	牛乳 黒糖パン キャベツのスパゲティ アーモンドサラダ	765	28.3	25.4
16	木	牛乳 麦ごはん すきやき ひじきのサラダ	759	28.3	23.0
17	金	牛乳 麦ごはん おむすびの具 (梅干し・かなざ佃煮・焼きのり) 切り干し大根の炒め煮 豚汁 みかん 防災とボランティアの日	734	23.6	13.3
20	月	牛乳 ごはん みそ煮込みうどん 昆布あえ ヨーグルト 【食育の日】:愛知	734	25.3	13.5
21	火	牛乳 ごはん レバーのカレー揚げ ほうれん草のおひたし けんちん汁	747	31.4	19.3
22	水	牛乳 コッペパン ポークシチュー キャベツのサラダ	738	31.4	25.1
23	木	牛乳 ごはん 魚の照り焼き かつお菜のおひたし みそ汁	772	28.6	29.1
24	金	牛乳 弥生赤飯 筑前煮 春雨汁 みかん 学校給食週間 給食記念日	733	22.1	14.9
27	月	牛乳 麦ごはん ブルコギ ワントンスープ ぶどうゼリー 世界の料理 (韓国):ブルコギ	769	25.6	19.6
28	火	牛乳 麦ごはん みそカツ キャベツ のっぺい汁 受験応援メニュー:みそカツ	795	25.6	25.0
29	水	牛乳 コッペパン 魚のムニエル キャベツのソテー かぶとほうれん草のチャウダー	702	36.0	26.1
30	木	牛乳 ごはん のしどり 紅白なます 白玉雑煮 さつまポテト 世界の料理 (日本):雑煮	827	28.4	20.7
31	金	牛乳 麦ごはん ポークカレー さっぱりあえ	798	23.9	26.2

令和6年度・食育の日のテーマ

食文化:和食・日本の郷土料理と世界の料理



「日本の郷土料理」

～ 愛知県 ～

愛知県は日本列島の中央部に位置し、東部は山岳が多く、西部は平野、南部は海に面しており海の幸、山の幸が豊富です。

～ 愛知の醸造文化 ～

愛知県では豊富な農作物と醸造に適した湿気の多い気候を背景に独自の発酵調味料が作られてきました。



豆みそ



大豆と食塩、水だけを原料に作られた東海地方独特のみそです。米や麦を使うみそと違い、熟成に1～3年かかります。大豆に麹菌を直接植え付けることで夏場の高温多湿に耐え、長く保存できることから、戦国時代には携帯食としても重宝されました。

たまりじょう



豆みそを作るとき、にじみ出た液体のみを取り出したものです。原料のほとんどが大豆なので、大豆と小麦を使った普通のしょうゆに比べてうまみが濃厚です。

白しょうゆ



原料のほとんどが小麦からできています。独特の淡く美しい琥珀色を守るため製造の時に加熱処理をしないことが特徴です。ほんのりとした甘み、新鮮で豊かな香りが珍重されています。

愛知県では豆みそやたまりじょうゆを使った料理が多く食べられています。



みそカツ みそ田楽 ひつまぶし

1月の献立より

みそ煮込みうどん

材料 (2人分)

- ・冷凍うどん 400g
- ・鶏もも肉 80g
- ・油揚げ 20g
- ・にんじん 1/3本
- ・ごぼう 60g
- ・根深ねぎ 80g
- ・干し椎茸 2個
- ・小松菜 60g
- ・酒 小さじ1
- ・赤みそ 大さじ3
- ・米みそ 小さじ2
- ・しょうゆ 小さじ1.5
- ・塩 小さじ1/3
- ・だし汁 600ml

作り方

- ①鶏肉はそぎ切り、にんじんはせん切り、ごぼうはさがきにしてお水にさらしておく。根深ねぎは斜め切り、油あげは油抜きをして短冊切り、椎茸は戻してスライス、小松菜は下ゆでをして2cmに切っておく。
- ②鍋にだし汁を入れて小松菜以外の①の材料を煮る。
- ③うどんは別の鍋でゆでる。
- ④②に調味料を入れて少し煮込み、うどんを入れてさらに煮る。
- ⑤最後に小松菜を加える。



乾燥のうどん麵を使用するときは150g。好みの固さに合わせて煮込み時間を調整してください。



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。