

こんだて たべもの教室 予定表



5月



令和6年度
糸島市立志摩中学校

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

毎月19日は
食育の日

「世界の料理」



「ギリシャ」

ギリシャは地中海やエーゲ海、イオニア海に面し、温暖な気候に恵まれています。海に囲まれたギリシャの島々では、漁業や農業、畜産なども盛んに行われてきました。

ギリシャの料理は、スペインやイタリア、モロッコなどの国々の料理とともに「地中海食」と呼ばれています。「地中海食」は2010年にユネスコの無形文化遺産に登録されました。地中海沿岸の伝統的な食事は栄養のバランスがよいため、他のヨーロッパの国々の食事に比べて健康的で病気にかかりにくいといわれています。

魚介類、野菜、果物をよく食べるところが日本と似ています。

ギリシャの料理が給食に登場しますよ。お楽しみに！



OLYMPICS

☆オリンピック・パラリンピック☆

1896年に始まった近代オリンピックは、古代ギリシャで行われていた「オリンピア祭典競技」が始まりといわれています。現代のオリンピックは世界平和を目的としたスポーツの祭典となっています。

～ ギリシャの食べもの ～

☆スティファド☆

スティファドは、「クレミダキア・スティファド」という玉ねぎを使っていたことからつけられた名前です。牛肉を使って作ることが有名ですが、豚肉やうさぎ肉や鶏肉、タコやエスカルゴなどを使った、さまざまな作り方があります。



☆ギリシャヨーグルト☆

ギリシャヨーグルトは、乳酸菌で発酵させた牛乳から水分や乳清を取り除き、栄養分を凝縮させて作られます。口当たりがなめらかなところが特徴です。各家庭で自家製のヨーグルトを作ることもあります。



5月の献立より

スティファド

材料（4人分）

- 豚肉 120g
- 玉ねぎ 240g
- じゃがいも 280g
- ホールトマト 80g
- にんにく 2g
- オリーブ油 4g
- 赤ワイン 大さじ1/2
- ケチャップ 80g
- さとう 8g
- しょうゆ 小さじ1弱
- 塩 少々
- こしょう 少々
- オールスパイス 少々
- オレンジジュース 大さじ2弱
- 水 80cc

作り方

- ①豚肉は一口大、玉ねぎはくし切り、じゃがいもは角切り、にんにくはみじん切り、ホールトマトはミキサーにかける。
- ②オリーブ油をしいた鍋を中火にかけ、にんにくを炒めて香りを出したら、豚肉、玉ねぎを炒め、焼き色をつける。
- ③じゃがいも、赤ワイン、水、さとう、ホールトマト、塩、こしょう、オールスパイス、ケチャップ、オレンジジュース、しょうゆを加えて煮込む。

ギリシャ風シチューです。トマトのほのかな酸味がパンやごはんによく合います。



日	曜	献立	エネルギー kcal	たん白質 g	脂質 g
1	水	牛乳 麦ごはん ちくわのお茶の葉揚げ 甘酢あえ かきたま汁	720	26.6	19.3
2	木	牛乳 ごはん 厚揚げのそぼろ煮 昆布あえ	781	29.5	25.3
7	火	牛乳 ちらしずし 鮭の塩焼き ごまあえ すまし汁 かしわもち	761	30.2	17.0
8	水	牛乳 チリドック(背割りパン) 春キャベツのスープ	718	31.0	28.1
9	木	牛乳 ごはん レバーと芋のアーモンドがらめ ごぼうサラダ もずくスープ	861	28.6	29.6
10	金	牛乳 麦ごはん チキン南蛮 せんきゃべつ みそ汁	831	31.8	27.6
13	月	牛乳 ごはん 肉じゃが しらすあえ アセロラゼリー	724	20.4	12.9
14	火	牛乳 ビビンバ(麦ごはん) わかめスープ ぶどうゼリー	713	23.9	16.9
15	水	牛乳 ぶどうパン キャベツのスパゲティ 海そうサラダ	804	27.1	25.9
16	木	牛乳 ごはん マーボー豆腐 チンゲン菜のごまあえ	832	33.8	28.2
17	金	牛乳 ポークカレー(麦ごはん) フルーツもりあわせ	842	23.2	23.7
20	月	体育祭 振替休業日			
21	火	牛乳 ミルクパン スティファド キャベツのサラダ <small>【食育の日の献立】</small>	723	27.4	24.2
22	水	牛乳 ごはん 魚のごまみそ焼き 小松菜と油揚げの炒め物 白玉汁	806	31.9	23.7
23	木	牛乳 麦ごはん 酢豚 中華スープ	831	28.5	24.4
24	金	牛乳 ごはん ししゃもフライ 切り干し大根の炒め煮 みそ汁	746	22.7	21.6
27	月	牛乳 シーフードピラフ じゃがいもときゅうりのサラダ 野菜スープ ヨーグルト	718	26.4	21.5
28	火	牛乳 麦ごはん 鶏肉の照り焼き くきわかめのサラダ 春雨スープ	782	29.9	28.2
29	水	牛乳 コッペパン 魚のムニエル コールスロー ポトフ	709	35.8	24.7
30	木	牛乳 ピースごはん(減量) 丸天うどん さっぱりあえ りんごゼリー	726	26.7	16.9
31	金	牛乳 麦ごはん 高野豆腐のカラコロ煮 みそ汁	767	29.7	23.9

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。

学校給食献立予定表

令和6年5月

糸島市立志摩中学校

日付 曜日	献立名	牛乳	使われている食品と体内での主な働き						調味料
			主に体をつくるものになる		主に体の調子を整えるものになる		主にエネルギーのものになる		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1 (水)	麦ごはん ちくわのお茶の葉揚げ 甘酢あえ かきたま汁	☆ ちくわ 卵 とうふ	牛乳 しらすぼし	にら	もやし キャベツ きゅうり 玉ねぎ えのきだけ	米 麦 小麦粉 さとう でん粉	揚げ油	酢 薄口しょうゆ しょうゆ 塩 粉茶 だしiriこ	
2 (木)	ごはん 厚揚げのそぼろ煮 昆布あえ	☆ あつあげ とり肉 うずら卵	牛乳 水晶昆布	にんじん	こんにやく しょうが キャベツ きゅうり	米 じゃがいも さとう でん粉	油 ごま	しょうゆ みりん 酢 塩 酒 だしiriこ	
7 (火)	ちらしずし 鮭の塩焼き ごまあえ すまし汁 かしわもち	☆ 鮭 とうふ	牛乳	にんじん 小松菜 ねぎ	れんこん しいたけ たけのこ もやし 玉ねぎえのきだけ	米 さとう 柏もち	ごま	しょうゆ 酢 塩 薄口しょうゆ 酒 だし昆布 だしiriこ	
8 (水)	チリドック(背割りパン) 春キャベツのスープ	☆ 牛ひき肉 豚ひき肉 ひきわり大豆 ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	玉ねぎ しょうが にんにく コーン キャベツ しめじ	パン さとう 小麦粉	油	ケチャップ とんかつソース 塩 こしょう チリソース しょうゆ 薄口しょうゆ 鶏がらスープ 赤ワイン	
9 (木)	ごはん レバーと芋のアーモンドがらめ ごぼうサラダ もずくスープ	☆ とりレバー ツナ かまぼこ	牛乳 もずく	にんじん	しょうが ごぼう キャベツ きゅうり 玉ねぎ	米 でん粉 じゃがいも さとう	揚げ油 アーモンド エッグケアマヨネーズ ごま	ケチャップ ソース しょうゆ 薄口しょうゆ 塩 酒 だしiriこ	
10 (金)	麦ごはん チキン南蛮 せんキャベツ みそ汁	☆ とり肉 とうふ みそ	牛乳	小松菜	しょうが にんにく キャベツ 玉ねぎ しめじ	米 麦 小麦粉 でん粉 さとう	揚げ油 タルタルソース	塩 こしょう 酢 しょうゆ みりん 酒 だしiriこ	
13 (月)	ごはん 肉じゃが しらすあえ アセロラゼリー	☆ 牛肉	牛乳 しらすぼし	にんじん	玉ねぎ グリンピース つきこんにやく キャベツ きゅうり	米 じゃがいも さとう アセロラゼリー	油	しょうゆ 酒	
14 (火)	ビビンバ(麦ごはん) わかめスープ ぶどうゼリー	☆ 牛肉 ちくわ	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜 ねぎ	たけのこ 千切大根 木くらげ もやし しょうが にんにく 玉ねぎ	米 麦 さとう でん粉 ぶどうゼリー	ごま油	しょうゆ みりん 酢 豆ばんじゅん 薄口しょうゆ 塩 酒 だしiriこ	
15 (水)	ぶどうパン キャベツのスパゲティ 海そうサラダ	☆ ベーコン	牛乳 生クリーム チーズ わかめ 海そうサラダ	パセリ	キャベツ 玉ねぎ しめじ にんにく コーン きゅうり レモン汁	ぶどうパン スパゲティ 小麦粉 さとう	油 ごま油	薄口しょうゆ 塩 こしょう 酢 しょうゆ 白ワイン	
16 (木)	ごはん マーボー豆腐 チンゲン菜のごまあえ	☆ 豚ひき肉 とうふ 厚揚げ レンズ豆 赤だしみそ	牛乳	ねぎ チンゲンサイ	玉ねぎ しょうが にんにく もやし	米 さとう でん粉	ごま油 ごま	豆ばんじゅん しょうゆ 酒	
17 (金)	ポークカレー(麦ごはん) フルーツもりあわせ	☆ ぶた肉	牛乳 チーズ 生クリーム	にんじん トマト缶	玉ねぎ にんにく しょうが りんご みかん 黄桃	米 麦 じゃがいも 小麦粉 ゼリー	バター 油	カレー粉 ソース オールスパイス しょうゆ 塩 こしょう 鶏がらスープ 赤ワイン	
21 (火)	ミルクパン スティファド キャベツのサラダ	☆ ぶた肉 ハム	牛乳	トマト缶	玉ねぎ にんにく みかん キャベツ きゅうり コーン	ミルクパン じゃがいも さとう	オリーブ油 エッグケアマヨネーズ	ケチャップ しょうゆ 塩 こしょう オールスパイス 赤ワイン	
22 (水)	ごはん 魚のごまみそ焼き 小松菜と油揚げの炒め物 白玉汁	☆ さば 米みそ 油揚げ とり肉	牛乳	小松菜 ねぎ	しょうが もやし 玉ねぎ しいたけ	米 さとう 白玉もち	ごま ごま油	しょうゆ みりん 塩 薄口しょうゆ 酒 だしiriこ	
23 (木)	麦ごはん 酢豚 中華スープ	☆ 豚肉 ベーコン	牛乳	にんじん ピーマン 小松菜	しょうが 玉ねぎ たけのこ しいたけ もやし 木くらげ	米 麦 でん粉 じゃがいも さとう はるさめ	揚げ油 油	しょうゆ 酢 ケチャップ 薄口しょうゆ 塩 こしょう 鶏がらスープ 酒	
24 (金)	ごはん ししゃもフライ 切り干し大根の炒め煮 みそ汁	☆ 油揚 みそ	牛乳 ししゃもフライ	にんじん ねぎ	切干大根 玉ねぎ えのきだけ	米 さとう じゃがいも	揚げ油 ごま油	しょうゆ 酒 だしiriこ	
27 (月)	シーフードピラフ じゃがいもときゅうりのサラダ 野菜スープ ヨーグルト	☆ とり肉 えび いか ツナ ベーコン レンズ豆	牛乳 ヨーグルト	ピーマン 赤ピーマン にんじん 小松菜	玉ねぎ にんにく きゅうり キャベツ セロリ	米 じゃがいも さとう	オリーブ油 ごま 油	塩 こしょう 酢 しょうゆ 薄口しょうゆ 鶏がらスープ	
28 (火)	麦ごはん 鶏肉の照り焼き くきわかめのサラダ 春雨スープ	☆ とり肉 ツナ ベーコン	牛乳 くきわかめ	チンゲンサイ	にんにく しょうが キャベツ コーン 玉ねぎ しいたけ もやし	米 麦 はるさめ	エッグケアマヨネーズ	みりん しょうゆ 塩 こしょう 薄口しょうゆ 酒 だしiriこ	
29 (水)	コッパパン 魚のムニエル コールスロー ポトフ	☆ あじ ウインナー	牛乳	にんじん	キャベツ コーン 玉ねぎ	パン 小麦粉 さとう じゃがいも	油	塩 こしょう 酢 しょうゆ 薄口しょうゆ 鶏がらスープ 酒	
30 (木)	ピースごはん(減量) 丸天うどん さっぱりあえ りんごゼリー	☆ 丸天 とり肉 ハム	牛乳	にんじん ねぎ 小松菜	グリンピース 玉ねぎ きゅうり キャベツ	米 うどん さとう りんごゼリー	油	塩 しょうゆ 薄口しょうゆ 酢 こしょう だし昆布 だしiriこ	
31 (金)	麦ごはん 高野豆腐のカラコ口煮 みそ汁	☆ とり肉 高野豆腐 うずら卵 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん	玉ねぎ たけのこ えだまめ えのきだけ	米 麦 さとう でん粉	油	しょうゆ 酒 だしiriこ	

行事食等の紹介

☆ 1日 八十八夜：ちくわお茶の葉揚げ

☆ 21日 食育の日の献立：ギリシャ料理（スティファド）

☆ 7日 こどもの日の献立（ちらしずし・柏餅）

☆ 29日 世界の料理：フランス（ポトフ）

☆ 10日 郷土料理：宮崎県（チキン南蛮）

☆ 30日 旬の食材：グリンピース

