

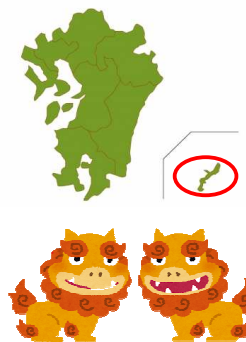
日	曜	献立	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
2	月	牛乳 ごはん(減量) 丸天うどん かぼちゃサラダ いりこの佃煮	797	30.6	21.2
3	火	牛乳 麦ごはん 厚揚げの梅みそ焼き アーモンドあえ 吉野汁	757	27.0	25.7
4	水	牛乳 ドライカレーサンド(背割りパン) 野菜スープ	758	34.3	29.9
5	木	牛乳 ごはん あじのエスカベージュ 粉ふきいも ラビオリスープ	759	30.3	19.2
6	金	牛乳 麦ごはん ヤンニョムチキン ナムル わかめスープ	781	27.9	28.7
9	月	牛乳 麦ごはん 豚肉となすの炒め物 昆布あえ	755	30.4	23.2
10	火	牛乳 ごはん 牛肉の磯煮 みそ汁	779	31.5	22.1
11	水	牛乳 フィッシュサンド(柏型パン) 卵とトマトのスープ	711	32.9	25.8
12	木	牛乳 麦ごはん 八宝菜 チンゲン菜のスープ	722	30.2	22.0
13	金	牛乳 ごはん 肉じゃが ひじきのさっぱりあえ アセロラゼリー	747	21.1	15.1
17	火	牛乳 里芋ごはん 鶏肉のから揚げ ピーマンのおかかあえ お月見汁	811	30.9	26.0
18	水	牛乳 黒糖パン 魚のムニエル コールスロー コーンスープ	746	36.1	26.3
19	木	牛乳 ジューシー ゴーヤチャンプルー もずくのみそ汁 ヨーグルト 【食育の日の献立】	740	31.8	22.9
20	金	牛乳 ポークカレー(麦ごはん) くきわかめのサラダ	842	23.7	28.9
24	火	牛乳 ごはん マーボーなす きゅうりの中華漬け	762	26.5	23.7
25	水	牛乳 ぶどうパン スパゲティボロネーゼ イタリアンサラダ	855	32.7	22.9
26	木	牛乳 麦ごはん 魚のごま焼き 甘酢あえ 呉汁	808	33.8	26.8
27	金	牛乳 ごはん レバーのカレー揚げ もやしのごまあえ 春雨汁	735	26.7	18.6
30	月	牛乳 麦ごはん ちくわの磯辺揚げ かぼちゃのそぼろあんかけ みそ汁	799	27.8	22.5

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」

毎月19日は
食育の日

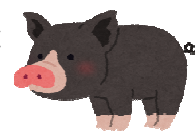
～ 沖縄県 ～

沖縄県は、日本列島の南側に位置し、最高気温が30℃を超える日が100日以上になることもある、温暖な気候が特徴です。沖縄県が独立国の琉球王国であった時代から日本だけでなく、中国や朝鮮、東南アジア諸国との交易を通して国際色豊かな独自の文化を形成してきました。沖縄県には、人が住んでいる島だけでも47の離島がありますが、共通して食されているのが本島で根付く琉球料理です。



～ 琉球料理 ～

沖縄で発展、継承されてきた伝統的な料理は「琉球料理」と呼ばれます。琉球料理でよく食べられる食材としてあげられるのが豚です。「豚に始まり豚に終わる」などの言葉が伝わるほど、余すところなく食されています。



ラフテー

皮付きの豚の三枚肉の角煮で、砂糖、醤油、泡盛で煮込んだ料理です。軟らかく、皮のとろけるような口当たりが特徴です。



沖縄そば

そば粉を使わず小麦粉だけを使って作るための麺と、豚骨やかつお節からとった濃厚なだしで仕上げたこってりとした汁が特徴です。麺の上に乗せる具は、ラフテー、棒かまぼこ、ネギ、紅生姜が定番です。



ゴーヤチャンプルー

「チャンプルー」は焼いた島豆腐と季節野菜の炒め物のことです。沖縄の豆腐は、出来立てをそのまま熱い状態で売られており、水さらしをしていないので旨味が残って美味しいのが特徴です。豚肉を加えることで、さらに旨みが増します。

9月の献立より

ジューシー

材料(4人分)

- ・米 240g
- ・水 2カップ
- ・豚肉 60g
- ・しいたけ 6g
- ・すき昆布 2g
- ・にんじん 30g
- ・しょうが 2g
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・酒 小さじ2

作り方

- ① 米は炊く30分前に洗っておく。
- ② 豚肉は小さめの細切り、しいたけは半分にとって細切りにする。すき昆布は水で戻し短めに切り、にんじんは短めの千切りにする。しょうがはすりおろす。
- ③ 洗った米、②で切った食材、調味料を合わせて、水を加えて炊きこむ。

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。



「ジューシー」には炊き込み形式の「クファア(堅いジューシー)」と雑炊形式の「ヤファアラ(軟らかいジューシー)」があります。

学校給食献立予定表

令和6年9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とになる		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
2 (月)	ごはん(減量) 丸天うどん かぼちゃサラダ いりこの佃煮	☆	丸天 とり肉 ツナ	牛乳 いりこ	ねぎ かぼちゃ	玉ねぎ きゅうり	米 うどん 砂糖	エッグケアマヨネーズ ごま	しょうゆ 薄口しょうゆ 塩 こしょう みりん だしiriこ だし昆布 酒
3 (火)	麦ごはん 厚揚げの梅みそ焼き アーモンドあえ 吉野汁	☆	あつあげ 米みそ とり肉	牛乳	小松菜 にんじん ねぎ	梅肉ペースト キャベツ もやし 玉ねぎ ごぼう えのきだけ	米 麦 砂糖 でん粉	エッグケアマヨネーズ アーモンド	みりん しょうゆ 薄口しょうゆ 塩 だしiriこ
4 (水)	ドライカレーサンド(背割りパン) 野菜スープ	☆	牛ミンチ ふたミンチ ひきわり大豆 レンズ豆 ベーコン	牛乳	ピーマン パセリ にんじん	玉ねぎ しょうが キャベツ セロリー	パン 小麦粉 じゃがいも	油	とんかつソース ソース カレー粉 塩 こしょう しょうゆ 薄口しょうゆ 鶏がらス ープ
5 (木)	ごはん あじのエスカベージュ 粉ふきいも ラビオリスープ	☆	あじ	牛乳	赤ピーマン 小松菜 にんじん	玉ねぎ キャベツ	米 でん粉 砂糖 じゃがいも ラビオリ	揚げ油	塩 こしょう しょうゆ 酢 薄口しょうゆ 鶏がらスープ 白ワイン
6 (金)	麦ごはん ヤンニョムチキン ナムル わかめスープ	☆	とり肉 ちくわ	牛乳 わかめ	ほうれん草 にんじん ねぎ	にんにく もやし 玉ねぎ	米 麦 でん粉 砂糖	揚げ油 ごま ごま油	塩 こしょう コチジャン しょうゆ ケチャップ みりん 薄口しょうゆ 酒 だしiriこ
9 (月)	麦ごはん 豚肉となすの炒め物 昆布あえ	☆	ふた肉 あつあげ	牛乳 水晶昆布	ねぎ	なす しょうが にんにく 玉ねぎ キャベツ	米 麦 砂糖 でん粉	油 ごま	しょうゆ 酢 塩 酒
10 (火)	ごはん 牛肉の磯煮 みそ汁	☆	大豆 牛肉 あつあげ みそ	牛乳 ひじき	にんじん 小松菜 オクラ	ごぼう こんにゃく しょうが 玉ねぎ	米 砂糖	油	しょうゆ 酒 だしiriこ
11 (水)	フィッシュサンド(柏型パン) 卵とトマトのスープ	☆	ホキ 卵 ベーコン	牛乳	トマト缶 小松菜	キャベツ 玉ねぎ しめじ	パン 小麦粉 パン粉 でん粉	揚げ油	塩 こしょう 中濃ソース しょうゆ 薄口しょうゆ 鶏がらスープ 酒
12 (木)	麦ごはん 八宝菜 チンゲン菜のスープ	☆	ふた肉 うずら卵 いか えび あつあげ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	キャベツ 玉ねぎ たけのこ 木くらげ 根深ねぎ しょうが もやし しいたけ	米 麦 でん粉	油	しょうゆ 塩 こしょう 薄口しょうゆ 鶏がらスープ 酒
13 (金)	ごはん 肉じゃが ひじきのさっぱりあえ アセロラゼリー	☆	牛肉 ハム	牛乳 ひじき	にんじん	玉ねぎ つきこんにゃく キャベツ	米 じゃがいも 砂糖 アセロラゼリー	油 ごま油	しょうゆ 酢 塩 酒
17 (火)	里芋ごはん 鶏肉のから揚げ ピーマンのおかかあえ お月見汁	☆	とり肉 かつお削り節 かまぼこ	牛乳 だし昆布	ピーマン みずな にんじん	しょうが にんにく もやし しいたけ	米 さといも でん粉 白玉もち	揚げ油	しょうゆ 薄口しょうゆ 塩 こしょう だしiriこ
18 (水)	黒糖パン 魚のムニエル コールスロー コーンスープ	☆	あじ 白インゲンピューレ	牛乳 チーズ 生クリーム	にんじん パセリ	キャベツ きゅうり 玉ねぎ コーンクリーム	黒糖パン 小麦粉 砂糖 じゃがいも	オイルスプレー 油 バター	塩 こしょう 酢 鶏がらスープ 酒
19 (木)	ジューシー ゴーヤチャンプルー もずくのみそ汁 ヨーグルト	☆	ふた肉 とり肉 とうふ 卵 あぶらあげ みそ	牛乳 すき昆布 もずく ヨーグルト	にんじん ねぎ	しいたけ しょうが キャベツ もやし にがり きゅうり 玉ねぎ えのきだけ	米	油	しょうゆ みりん 塩 こしょう 酒 だしiriこ
20 (金)	ポークカレー(麦ごはん) くきわかめのサラダ	☆	ふた肉	牛乳 チーズ 生クリーム 細切り荳わかめ	にんじん トマト缶	玉ねぎ にんにく しょうが りんご キャベツ きゅうり コーン	米 麦 じゃがいも 小麦粉	バター 油 エッグケアマヨネーズ	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
24 (火)	ごはん マーボーなす きゅうりの中華漬け	☆	厚揚げ 豚ひき肉 赤だしみそ	牛乳	ねぎ にんじん	なす しょうが にんにく 玉ねぎ きゅうり もやし	米 砂糖 でん粉	油 ごま油	豆ばんじあん しょうゆ 酢 酒
25 (水)	ぶどうパン スパゲティポロネーゼ イタリアンサラダ	☆	牛ミンチ ベーコン レンズ豆	牛乳	にんじん トマト缶 赤ピーマン	玉ねぎ セロリー キャベツ きゅうり 黄ピーマン	ぶどうパン スパゲッティ 小麦粉 砂糖	油 オリーブ油	ケチャップ 塩 こしょう 酢 赤ワイン
26 (木)	麦ごはん 魚のごま焼き 甘酢あえ 呉汁	☆	さば 大豆 調整豆乳 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	しょうが もやし キャベツ 玉ねぎ	米 麦 砂糖 じゃがいも	ごま	塩 酢 薄口しょうゆ 酒 だしiriこ
27 (金)	ごはん レバーのカレー揚げ もやしのごまあえ 春雨汁	☆	とりレバー あつあげ	牛乳	にんじん ねぎ	しょうが もやし 玉ねぎ えのきだけ	米 小麦粉 じゃがいも はるさめ	揚げ油 ごま	しょうゆ カレー粉 パセリ 塩 薄口しょう ゆ 酒 だしiriこ
30 (月)	麦ごはん ちくわの磯辺揚げ かぼちゃのそぼろあんかけ みそ汁	☆	ちくわ とり肉 あぶらあげ みそ	牛乳 青のり わかめ	かぼちゃ	えだまめ 玉ねぎ しめじ なす	米 麦 小麦粉 砂糖 でん粉	揚げ油 油	しょうゆ 酒 だしiriこ

行事食等の紹介

☆ 9日 重陽の節句：なす料理

☆ 20日 食物せんいの多い食材：海そう（くきわかめ）

☆ 17日 行事食：中秋の名月（里芋ごはん、お月見汁）

☆ 25日 世界の料理：イタリア（ポロネーゼ）

☆ 19日 食育の日の献立：沖縄県の料理（ジューシー、チャンプルー）

