

こんだて たべもの教室 予定表

日	曜	献立	エネルギー kcal	たん白質 g	脂質 g
1	火	牛乳 ごはん 豚肉のしょうが焼き 昆布あえ にらたま汁	783	29.0	28.0
2	水	牛乳 柏型パン 鶏肉のレモンみそ焼き キャベツのサラダ チーズスープ	764	36.9	35.4
3	木	牛乳 ごはん 厚焼き卵 キムチチゲ ナムル ヨーグルト	847	26.5	33.5
4	金	牛乳 麦ごはん いわしかりかりフライ ひじきのさっぱりあえ けんちん汁	788	27.8	27.1
7	月	牛乳 ごはん(減量) カレーうどん じゃがいもときゅうりのマヨネーズあえ りんご	771	24.2	21.3
8	火	牛乳 ごはん ハンバーグ和風ソース おひたし みそ汁	815	32.4	26.6
16	水	牛乳 ぶどうパン 鮭のチーズ焼き キャベツのソテー スコッチブロス	708	37.9	22.3
17	木	☆2年生リクエスト給食☆	724	20.2	14.1
18	金	牛乳 麦ごはん ユーリンチー 中華あえ ワンタンスープ 【食育の日の献立】	831	30.4	27.4
21	月	牛乳 麦ごはん レバーのケチャップがらめ 小松菜のおひたし すまし汁	734	26.9	17.9
22	火	牛乳 ナンゴレン 野菜のドレッシングあえ ソトアヤム	719	27.6	24.7
23	水	牛乳 ミルクパン 森のスパゲティ ひよこ豆のサラダ	784	29.7	26.8
24	木	牛乳 ごはん 厚揚げの梅マヨ焼き 切り干し大根のはりはり漬け 白玉汁	786	26.3	21.7
25	金	牛乳 チキンカレー(麦ごはん) 海そうサラダ	808	24.1	26.9
28	月	牛乳 中華おこわ 春巻き 甘酢あえ わかめスープ	805	20.8	33.3
29	火	牛乳 ごはん じゃこふりかけ 高野豆腐のカラコロ煮 みそ汁	794	31.2	24.7
30	水	牛乳 きなこ揚げパン ポトフ 小松菜サラダ	746	28.2	35.1
31	木	牛乳 雑穀ごはん さわらの西京焼き アーモンドあえ さつま汁 みかん	768	28.5	18.0

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。

10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
「世界の料理」

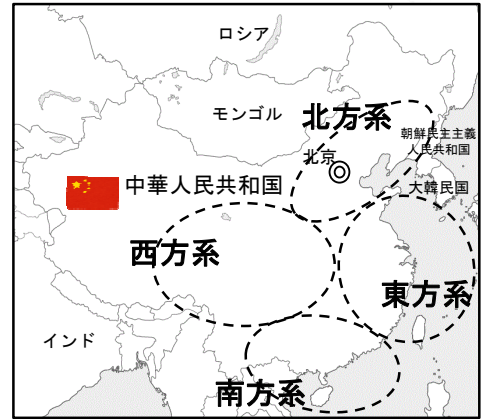
毎月19日は
食育の日



「中国」



中華人民共和国(中国)はアジア大陸の東部に位置する広大な国で、首都の北京は日本の東北地方と同じ位の緯度に位置しています。人口は14億人を超え、さまざまな民族が暮らしています。そのため、中国料理も地域によって特徴があり、東西南北で大きく4つに分けられます。



～ 四大料理の特徴と代表的な料理 ～

上海料理(東方系)・・・魚介類が豊富で甘味が強い
(八宝菜、豚の角煮)



四川料理(西方系)・・・香辛料を多く使用する
(マーボー豆腐、チンジャオロウスウ)



広東料理(南方系)・・・薄味で材料の味を生かす
(ユーリンチー、ふかひれスープ)



北京料理(北方系)・・・味が濃く塩辛い
(ジャージャー麺、北京ダック)



☆ 中国の食文化について ☆

日本では、食事をごちそうになった時、残さず全部食べることで「おいしかった」という気持ちが伝わりますが、中国では、「おかずが足りなかった」という意味にとられてしまいます。ですから、中国では全部は食べずに一口程度残すことが一般的なマナーです。



しかし、最近は政府が将来の世界的な食糧不足を心配し、食べ残しを減らす取組を進めているので食べ残しに対する意識が変わってきています。国や地域によってマナーが違うのは興味深いですね。

10月の献立より

ユーリンチー 油淋鶏

材料(4人分)

- 鶏肉 240g
- 塩 少々
- こしょう 少々
- でん粉 大さじ1と1/2
- 小麦粉 大さじ1
- 揚げ油

(A)

- 根深ねぎ 15g
- おろしにんにく 少々
- さとう 小さじ4
- しょうゆ 小さじ2
- 酢 小さじ2
- みりん 小さじ2/3
- 水 10～20cc

作り方

- ①食べやすい大きさに切った鶏肉に塩、こしょうをし、でん粉、小麦粉をまぶして170℃位の油で揚げる。
- ②根深ねぎは、粗みじん切りにする。
- ③(A)を煮立て、①をからめる。

ユーリン「油淋」とは、油をかけながら揚げるという意味だそうです。



学校給食献立予定表

令和6年10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 (火)	ごはん 豚肉のしょうが焼き 昆布あえ たらたま汁	☆	ぶた肉 卵 とろろ	牛乳 水晶昆布	にんじん たら	玉ねぎ しょうが キャベツ 根深ねぎ えのきだけ	米 でん粉 さとう	油 ごま	しょうゆ みりん 酢 塩 薄口しょうゆ 酒 だしiriこ
2 (水)	柏型パン 鶏肉のレモンみそ焼き キャベツのサラダ チーズスープ	☆	とり肉 みみそ ツナ ベーコン 大豆	牛乳 チーズ	にんじん 小松菜	レモン汁 キャベツ きゅうり 玉ねぎ	パン はちみつ	エッグケアマヨネーズ	塩 こしょう 鶏がらスープ
3 (木)	ごはん 厚焼き卵 キムチチゲ ナムル ヨーグルト	☆	厚焼き卵 豚肉 あつあげ みみそ	牛乳 ヨーグルト	ほうれん草 たら	もやし 玉ねぎ えのきだけ キムチ	米	ごま油	しょうゆ 鶏がらスープ
4 (金)	麦ごはん いわしかりかりフライ ひじきのさっぱりあえ けんちん汁	☆	ハム とり肉 とろろ	牛乳 いわし ひじき	ピーマン にんじん ねぎ	キャベツ 大根 しいたけ	米 麦 さとう さいも	揚げ油 ごま油	しょうゆ 酢 塩 薄口しょうゆ だしiriこ
7 (月)	ごはん(減量) カレーうどん じゃがいもときゅうりのマヨネーズあえ りんご	☆	とり肉 あぶらあげ ツナ	牛乳	にんじん	玉ねぎ しょうが にんにく きゅうり りんご	米 うどん でん粉 じゃがいも	ごま エッグケアマヨネーズ	カレー粉 オールスパイス しょうゆ 塩 こしょう 薄口しょうゆ 酒 だしiriこ だし昆布
8 (火)	ごはん ハンバーグ和風ソース おひたし みそ汁	☆	牛ひき肉 豚ひき肉 とろろ 調整豆乳 か つお削り節 油揚げ みそ	牛乳	小松菜 にんじん オクラ	玉ねぎ もやし 大根 えのきだけ	米 パン粉 さとう でん粉		ナツメグ 塩 こしょう しょうゆ みりん 酒 だしiriこ
16 (水)	ぶどうパン 鮭のチーズ焼き キャベツのソテー スコッチブロス	☆	鮭 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	キャベツ コーン 玉ねぎ セロリー	ぶどうパン じゃがいも 押麦	油	白ワイン こしょう 塩 しょうゆ 薄口しょうゆ 鶏がらスープ
17 (木)	2年生リクエスト給食 	☆	牛肉	牛乳	にんじん ほうれん草	玉ねぎ つきこんにゃく もやし	米 じゃがいも さとう ぶどうゼリー	油 ごま	しょうゆ 酒
18 (金)	麦ごはん ユーリンチー 中華あえ ワンタンスープ	☆	とり肉 あつあげ	牛乳	チンゲンサイ 小松菜	根深ねぎ にんにく キャベツ 玉ねぎ しいたけ	米 麦 でん粉 小麦粉 さとう ワンタン	揚げ油 ごま油	塩 こしょう しょうゆ 酢 みりん 薄口しょうゆ 鶏がらスープ
21 (月)	麦ごはん レバーのケチャップがらめ 小松菜のおひたし すまし汁	☆	とりレバー かつお削り節 とろろ	牛乳	小松菜 みずな	しょうが キャベツ 玉ねぎ えのきだけ	米 麦 でん粉 じゃがいも さとう	揚げ油	ケチャップ ソース しょうゆ 薄口しょうゆ 塩 酒 だしiriこ
22 (火)	ナシゴレン 野菜のドレッシングあえ ソトアヤム	☆	牛肉 えび ミートボール とり肉	牛乳	にんじん パセリ	玉ねぎ キャベツ きゅうり もやし セロリー しょうが	米 さとう はるさめ	バター 油 揚げ油 ごま ねりごま	パプリカ ケチャップ チリソース 塩 こしょう 酢 しょうゆ ターメリック オールスパイス 薄口しょうゆ 鶏がらスープ
23 (水)	ミルクパン 森のスパゲティ ひよこ豆のサラダ	☆	ベーコン ひよこ豆	牛乳 チーズ ひじき	小松菜	玉ねぎ しいたけ しめじ えのきだけ エリンギ きゅうり キャベツ	ミルクパン スパゲティ	油 エッグケアマヨネーズ	しょうゆ 白ワイン 塩 こしょう
24 (木)	ごはん 厚揚げの梅まよ焼き 切り干し大根のはりはり漬け 白玉汁	☆	あつあげ みみそ とり肉 かまぼこ	牛乳 水晶昆布	にんじん みずな	花切大根 しいたけ 梅肉ペースト	米 さとう 白玉もち	エッグケアマヨネーズ	みりん 酢 しょうゆ 一味唐辛子 薄口しょうゆ 塩酒 だしiriこ
25 (金)	チキンカレー(麦ごはん) 海そうサラダ	☆	とり肉 ツナ	牛乳 生クリーム チーズ 海そうサラダ わかめ	にんじん トマト缶	玉ねぎ しょうが にんにく りんご きゅうり キャベツ レモン汁	米 麦 じゃがいも 小麦粉 さとう	油 バター ごま油	カレー粉 赤ワイン オールスパイス しょうゆ ソース 塩 こしょう 鶏がらスープ 酢
28 (月)	中華おこわ 春巻き 甘酢あえ わかめスープ	☆	ぶた肉 ちくわ	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ	たけのこ しいたけ もやし 玉ねぎ	米 もち米 春巻 さとう	ごま油 揚げ油	しょうゆ 薄口しょうゆ みりん 酢 塩 鶏がらスープ 酒
29 (火)	ごはん じゃこふりかけ 高野豆腐のカラコロ煮 みそ汁	☆	高野豆腐 とり肉 うずら卵 あぶらあげ みそ	牛乳 しらすぼし	にんじん ねぎ しそご飯の素	たけのこ えだまめ 玉ねぎ	米 さとうでん粉 じゃがいも	ごま 油	塩 しょうゆ酒 だしiriこ
30 (水)	きなこ揚げパン ポトフ 小松菜サラダ	☆	黄粉 とり肉 ウインナー	牛乳	にんじん 小松菜	玉ねぎ かぶ キャベツ もやし コーン	コッパン さとう じゃがいも	揚げ油 油	塩 薄口しょうゆ こしょう 鶏がらスープ 酢
31 (木)	雑穀ごはん さわらの西京焼き アーモンドあえ さつま汁 みかん	☆	さわら みみそ とり肉 あぶらあげ	牛乳	にんじん ねぎ	しょうが キャベツ もやし 大根 ごぼう みかん	米 雑穀ミックス さとう さつまいも	アーモンド	みりん しょうゆ 薄口しょうゆ 塩 だしiriこ

行事食等の紹介

- ☆ 2日 学校給食料理コンクール(夏休みに実施) 志摩中学校作品
【鶏肉のレモンみそ焼き・チーズスープ】
- ☆ 4日 いわしのかりかりフライ (いわしの日)
- ☆ 8日 目の健康 ビタミンAが多い食材(小松菜)
- ☆ 17日 2年生 リクエスト給食(保体委員会の取組)
- ☆ 18日 食育の日 世界の料理 中国(ユーリンチー)
- ☆ 28日 旬の食材 米(中華おこわ)

