

日	曜	献立	エネルギー kcal	たん白質 g	脂質 g
1	金	牛乳 ごはん フェジョアード 大根サラダ	717	25.4	17.9
5	火	 弁当の日			
6	水	牛乳 コッペパン ハニーチキン ポテトのソテー ほうれん草のクリームスープ	778	34.1	28.7
7	木	牛乳 ごはん(減量) 五目うどん 酢みそあえ ぎすけ煮	709	26.5	16.2
8	金	牛乳 麦ごはん マーボー大根 チンゲン菜のおひたし みかん	852	32.4	27.3
11	月	牛乳 麦ごはん 高野豆腐の甘酢炒め 春雨スープ	797	23.4	25.6
12	火	牛乳 ごはん さばのごま焼き ひじきの五目炒め 根菜のみそ汁	720	34.2	18.5
13	水	牛乳 ミルクパン チキンのトマト煮 ビーンズサラダ ヨーグルト	774	35.7	24.2
14	木	牛乳 ごはん がんもと野菜のうま煮 昆布あえ みかん	796	23.2	21.9
15	金	牛乳 キーマカレー(麦ごはん) コールスロー	838	26.1	29.1
18	月	1年生リクエスト給食	795	33.1	19.9
19	火	牛乳 ごはん 小いわしフライ 切り干しサラダ 鳴門煮 【食育の日の献立】	785	27.1	23.1
20	水	牛乳 ぶどうパン えびとトマトのスパゲティ シーズンサラダ	815	32.0	28.2
21	木	牛乳 ごはん おでん 小松菜のおひたし	722	27.3	21.2
22	金	五穀めし ハンバーグきのこソース アーモンドあえ みそ汁	849	33.7	30.4
25	月	牛乳 さつまいもごはん さばの竜田揚げ チンゲン菜のごまあえ 豚汁	741	35.4	22.1
26	火	牛乳 ごはん 厚揚げのうま煮 くきわかめのサラダ	770	27.6	23.3
27	水	牛乳 黒糖パン ポークビーンズ 白菜スープ アセロラゼリー	779	34.0	26.3
28	木	牛乳 ごはん レバーアーモンドがらめ しらすあえ 野菜スープ	799	27.8	25.0
29	金	牛乳 麦ごはん 芋煮 かきたま汁 みかん	755	28.8	16.3

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

徳島県



徳島県は、四国地方の東に位置し、瀬戸内海、太平洋の2つの海に囲まれています。吉野川、那賀川といった大きな河川もあり、水の資源が豊富です。また、山地が県内の8割を占めており、豊かな自然にも恵まれています。温暖な気候で作物が育ちやすく、産業では農業や林業、畜産が盛んです。



世界三大潮流のひとつ
鳴門の渦潮

世界三大潮流のひとつとされている鳴門海峡は、徳島県鳴門市と兵庫県南あわじ市との間にあります。幅は約1.3km、深さは最深部で約90mにも及びます。播磨灘と紀伊水道との海水の干満によってこの海峡に落差が生じ、すさまじい潮流となって豪快な渦潮が発生します。渦の大きさは、春と秋に最も大きくなり、世界最大級の大きさになるといわれています。

～ 徳島県の特産品 ～

全国的にも生産量が多いものや有名な特産品が数多くあります。



なると金時

郷土料理 鳴門煮(なるとに)



鳴門わかめ

鳴門煮は、鳴門海峡の渦潮に見立てた煮物の名称で、鳴門のうず巻き状に仕上げた切り口を見せるように盛り付けます。煮物のほかにも鳴門造りや鳴門焼き、鳴門蒸しなどがあります。魚肉製品の「なると」という名前も「鳴門の渦潮」が由来になっています。また、鳴門地方が「わかめ」の特産地ということもあり、わかめを使った料理にもこの名が使われることがあります。

11月の献立より

鳴門煮

材料(4人分)

- 豚肉こま切れ 80g
- いか 40g
- ちくわ 40g
- じゃがいも 1個
- にんじん 1/3本
- こんにゃく 80g
- ゆでたけのこ 16g
- 茎わかめ 32g
- 油 小さじ1
- さとう 大さじ1強
- みりん 小さじ1
- 酒 小さじ1
- しょうゆ 大さじ1

作り方

- ①いかは短冊切り、ちくわは輪切り、じゃがいもとたけのこは1.5cm角切り、にんじんはいちょう切り、こんにゃくは下ゆでして角切り、茎わかめは細切りにする。
- ②鍋に油を入れて熱し、豚肉に酒をかけて炒める。
- ③②に、にんじん、こんにゃく、たけのこを入れて炒め、だし汁を加える。
- ④③に、じゃがいもを入れ、半分ほど煮えたら、いか、ちくわ、茎わかめを加え、調味料を入れて煮る。

給食の鳴門煮は、ちくわをうず潮に見立ててつくっています。



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11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 (金)	ごはん フェジョアーダ 大根サラダ	☆	ぶた肉 ウインナー 金時豆 ツナ 金時豆ペースト	牛乳 わかめ	にんじん	玉ねぎ 大根	米 じゃがいも 砂糖	油	トマトピューレ ケチャップソース しょうゆ 塩 こしょう 酢 赤ワイン
6 (水)	コッパン ハニーチキン ポテトのソテー ほうれん草のクリームスープ	☆	とり肉 ベーコン 白インゲンビュレ	牛乳 チーズ	にんじん ほうれん草	にんにく コーン 玉ねぎ	コッパン でん粉 蜂蜜 じゃがいも 小麦粉	揚げ油 油 バター	みりん しょうゆ 塩 こしょう 鶏がらスープ 白ワイン
7 (木)	ごはん減量 五目うどん 酢みそあえ ぎすけ煮	☆	とり肉 あぶらあげ みそ ロースト大豆	牛乳 わかめ いりこ	にんじん ねぎ	玉ねぎ しいたけ 白菜	米 うどん 砂糖	ごま アーモンド	しょうゆ 薄口しょうゆ 塩 酢 みりん だしiriこ 酒
8 (金)	麦ごはん マーボー大根 チンゲン菜のおひたし みかん	☆	豚ひき肉 あつあげ 赤だしみそ かつお削り節	牛乳	ねぎ チンゲンサイ	大根 玉ねぎ しょうが にんにく もやし みかん	米 麦 砂糖 でん粉	油	しょうゆ 豆ばんしゃん コチジャン 酒
11 (月)	麦ごはん 高野豆腐の甘酢炒め 春雨スープ	☆	高野豆腐 ベーコン	牛乳	にんじん トマト缶 ほうれん草	玉ねぎ えだまめ にんにく しょうが もやし	米 麦 でん粉 じゃがいも 砂糖 はるさめ	揚げ油 油	しょうゆ ケチャップ 酢 薄口しょうゆ 塩 こしょう だしiriこ
12 (火)	ごはん さばのごま焼き ひじきの五目炒め 根菜のみそ汁	☆	さば 角天 とうふ あぶらあげ みそ	牛乳 ひじき	にんじん すじなししいんげん ねぎ	しょうが ごぼう 大根 れんこん	米 砂糖 さつまいも	ごま 油	塩 しょうゆ 酒 だしiriこ
13 (水)	ミルクパン チキンのトマト煮 ビーンズサラダ ヨーグルト	☆	とり肉 レンズ豆 国産ミックスビーンズ	牛乳 ヨーグルト	にんじん ピーマン トマト缶	玉ねぎ セロリー しめじ キャベツ コーン レモン汁	ミルクパン じゃがいも 砂糖 小麦粉	油 エッグケアマヨネーズ	ケチャップ 塩 こしょう
14 (木)	ごはん がんと野菜のうま煮 昆布あえ みかん	☆	がんと とり肉	牛乳 水晶昆布	にんじん	ごぼう こんにゃく キャベツ みかん	米 じゃがいも 砂糖	油 ごま	しょうゆ みりん 酢 塩 酒 だしiriこ
15 (金)	キーマカレー(麦ごはん) コールスロー	☆	牛ひき肉 豚ひき肉 ガルパンソー 白インゲンビュレ	牛乳 チーズ 生クリーム	にんじん パセリ トマト缶	玉ねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり	米 麦 小麦粉 砂糖	油 バター	カレー粉 ソース しょうゆ 塩 こしょう 鶏がらスープ 酢 赤ワイン
18 (月)	1年生リクエスト給食 	☆	ぶた肉 赤だしみそ とうふ	牛乳	にんじん みずな	にんにく キャベツ 玉ねぎ えのきだけ	米 麦 小麦粉 パン粉 砂糖 ぶどうゼリー	揚げ油 ごま油	塩 こしょう しょうゆ 薄口しょうゆ 酒 だしiriこ
19 (火)	ごはん 小いわしフライ 切り干しサラダ 鳴門煮	☆	ぶた肉 いか ちくわ	牛乳 いわし 細切り莖わかめ	にんじん	千切大根 キャベツ きゅうり こんにゃく たけのこ	米 砂糖 じゃがいも	揚げ油 ごま油 油	酢 薄口しょうゆ 塩 みりん しょうゆ 酒
20 (水)	ぶどうパン エビとトマトのスパゲティ シーズンサラダ	☆	えび ベーコン ツナ	牛乳 生クリーム チーズ	トマト缶 パセリ ほうれん草	にんにく 玉ねぎ しめじ 大根	ぶどうパン スパゲティ 砂糖	油	塩 こしょう 酢 赤ワイン
21 (木)	ごはん おでん 小松菜のおひたし	☆	とり肉 あつあげ ちくわ うずら卵 かつお削り節	牛乳 野菜こんぶ	にんじん 小松菜	大根 こんにゃく もやし	米 さといも 砂糖		しょうゆ 薄口しょうゆ 塩 みりん 酒
22 (金)	五穀めし ハンバーグきのこソース アーモンドあえ みそ汁	☆	牛ひき肉 豚ひき肉 とうふ 調整豆乳 油揚げ みそ	牛乳	小松菜 にんじん ねぎ	玉ねぎ しめじ キャベツ もやし 大根 えのきだけ	米 赤米 もち米 もちきび 麦 パン粉 砂糖 でん粉	油 アーモンド	塩 ナツメグ こしょう しょうゆ みりん 酒 だしiriこ
25 (月)	さつまいもごはん さばの竜田揚げ チンゲン菜のごまあえ 豚汁	☆	さば ぶた肉 とうふ みそ	牛乳	チンゲンサイ にんじん	しょうが もやし 大根 根深ねぎ	米 さつまいも でん粉 さといも	揚げ油 ごま	塩 しょうゆ だし昆布 酒 だしiriこ
26 (火)	ごはん 厚揚げのうま煮 くきわかめのサラダ	☆	牛肉 あつあげ ツナ	牛乳 細切り莖わかめ	にんじん	こんにゃく 玉ねぎ しいたけ キャベツ コーン	米 じゃがいも 砂糖	油 エッグケアマヨネーズ	しょうゆ みりん 塩 酒
27 (水)	黒糖パン ポークビーンズ 白菜スープ アセロラゼリー	☆	ぶた肉 大豆 ベーコン	牛乳	トマト缶 にんじん ねぎ	玉ねぎ 白菜	黒糖パン じゃがいも 砂糖 アセロラゼリー	油	ケチャップ しょうゆ 塩 こしょう 薄口しょうゆ 鶏がらスープ 赤ワイン
28 (木)	ごはん レバーのアーモンドがらめ しらすあえ 野菜スープ	☆	とりレバー ベーコン	牛乳 白す干	小松菜 にんじん チンゲンサイ	しょうが キャベツ 玉ねぎ	米 でん粉 じゃがいも 砂糖	揚げ油 アーモンド	しょうゆ みりん 薄口しょうゆ 塩 こしょう 鶏がらスープ 酒
29 (金)	麦ごはん 芋煮 かきたま汁 みかん	☆	ぶた肉 卵 とうふ	牛乳	にんじん ねぎ	こんにゃく しめじ 根深ねぎ えのきだけ みかん	米 麦 さといも 砂糖	油	しょうゆ 薄口しょうゆ 塩 酒 だしiriこ

行事食等の紹介

- ☆ 1日 世界の料理 ブラジル (フェジョアーダ)
- ☆ 7日 いい歯の日 (8日) の献立 (ぎすけ煮)
- ☆ 8日 旬の食材 大根 マーボー大根
- ☆ 12日 かむ回数が多い料理 (根菜みそ汁)
- ☆ 18日 1年生 リクエスト給食 (保体委員会企画)
- ☆ 19日 食育の日の献立 徳島県 (鳴門煮)
- ☆ 22日 勤労感謝の日 (23日) 五穀めし
- ☆ 25日 和食の日 (24日) 一汁二菜の献立
- ☆ 29日 郷土料理 山形県 (芋煮)

11月5日(火)は
弁当の日です。
給食はありません。



弁当、水筒の持参を
お願いします。