

こんだて たべもの教室 予定表

12月



令和6年度
糸島市立志摩中学校

毎月19日は
食育の日

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

～「ウズベキスタン」～



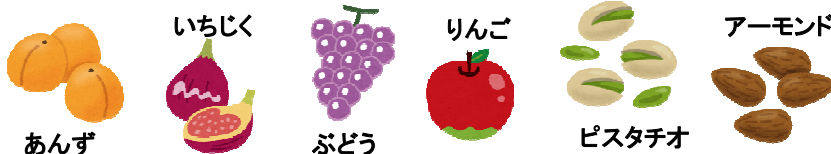
ウズベキスタンは中央アジアにある内陸国です。国の周りに海がないため、乾燥した気候の地域が多いのが特徴です。国の東側は標高が高く、西部から中央部



内陸国であるため寒暖差が大きく、乾燥して水はけもいいことから、果物やナッツ類の栽培に適しています。

～ ウズベキスタンで多く育てられている果物やナッツ ～

果物の多くはドライフルーツに加工され、お菓子やパンの材料として使われています。



～ ウズベキスタンの食文化 ～

ウズベキスタンは内陸国であるため、魚料理がほとんどなく、肉をつかった料理が多いことが特徴です。ヨーロッパとアジアをつなぐシルクロードの中間地点にあることから、どちらの食文化にも影響を受けた料理が食べられています。

プロフ

肉、にんじんのせん切りなどをにんにくと炒め、ごはんに炊きこんだ料理。トルコ料理のピラフに似ている。



ラグマン

肉、トマト、じゃがいもなどが入ったスープに、日本のうどんのような太めのめんがは



日	曜	献立	エネルギー kcal	たん白質 g	脂質 g
2	月	牛乳 ごはん(減量) ピリ辛野菜めん 根菜サラダ かなぎと大豆の佃煮	728	26.0	16.9
3	火	牛乳 ごはん 魚の照り焼き ほうれん草の炒め物 けんちん汁	713	35.7	20.1
4	水	牛乳 コッペパン ビーンズシチュー ブロッコリーとカリフラワーのサラダ	767	29.8	29.7
5	木	牛乳 麦ごはん 豚肉と大根のみそ煮 白菜のおひたし みかん	768	25.1	20.0
6	金	牛乳 ごはん ちぐさ焼き 切り干し大根の炒め煮 白玉汁	732	27.2	16.6
9	月	牛乳 麦ごはん 焼きししゃも 煮びたし だご汁	708	27.7	16.8
10	火	牛乳 きびごはん 鶏肉のから揚げ チンゲン菜のごまあえ だぶ	787	28.2	27.1
11	水	牛乳 ライ麦パン ボルシチ シーズンサラダ	720	27.1	29.4
12	木	牛乳 ごはん スタミナソテー 野菜スープ	746	28.0	19.5
13	金	牛乳 冬野菜カレー(麦ごはん) 海そうサラダ	810	22.7	26.2
16	月	牛乳 ごはん キムチチゲ ナムル 大学芋	808	24.0	23.2
17	火	牛乳 コーンライス 照り焼きチキン ツナとキャベツのサラダ ミネストローネ	752	28.3	27.7
18	水	ぶどうパン キャベツのスパゲティ ビーンズサラダ 豆乳チョコケーキ	916	30.8	33.7
19	木	牛乳 プロフ アーモンドサラダ シヨルパ ヨーグルト 食育の日の献立	736	27.5	23.0
20	金	牛乳 麦ごはん 手づくりさつま揚げ ごまあえ ほうとう	879	32.1	26.0
23	月	牛乳 ごはん 肉じゃが ひじきのさっぱりあえ	711	20.6	15.3

※ 臨時休業・物資購入等により、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。

12月の献立より

ウズベキスタンの
伝統料理

プロフ

材料(4人分)

- ・米 …2カップ
- ・牛肉 …100g
- ・にんにく …1片
- ・にんじん …40g
- ・油 …小さじ1
- ・塩 …小さじ1/2
- ・こしょう …少々
- ・クミン …小さじ1/2

作り方

- ①分量のごはんを炊いておく。
- ②牛肉は1.5cm角に切る。
- ③にんじんは、短めのせん切り、にんにくはみじん切りにする。
- ④牛肉・にんにくを炒め肉に火が通ったらにんじんを加えてさらに炒める。
- ⑤にんじんに火が通ったら塩・こしょうで味を調え、最後にクミンを加える。
- ⑥炊きあがったごはん⑤を加えて混ぜる。

プロフは、ウズベキスタンの冠婚葬祭のときに欠かせない料理で、宴の最後に一家の主人がつくり、客に振る舞うそうです。

学校給食献立予定表

令和6年12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 ピリカラ野菜めん 根菜サラダ かなぎと大豆の佃煮	☆ ぶた肉 赤だしみそ 米みそ ロースト大豆	牛乳 かなぎ佃煮	にら ブロッコリー	キャベツ 玉ねぎ にんにく れんこん 大根	米 うどん	エッグケアマヨネーズ	しょうゆ 豆ばんじゃん 塩 鶏がらスープ こしょう 酒	
3 (火)	ごはん 魚の照り焼き ほうれん草の炒め物 けんちん汁	☆ さば ベーコン とり肉 とうふ 油揚げ	牛乳	ほうれん草 にんじん ねぎ	しょうが キャベツ 大根 しいたけ	米 でん粉 さといも	油	みりん しょうゆ 塩 薄口しょうゆ 酒 だしiriこ	
4 (水)	コッペパン ピーンズシチュー ブロッコリーとカリフラワーのサラダ	☆ とり肉 大豆 国産ミックスピーンズ	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー	しめじ 玉ねぎ カリフラワー	パンさつまいも 小麦粉	バター ドレッシング	塩 薄口しょうゆ 鶏がらスープ 白ワイン	
5 (木)	麦ごはん 豚肉と大根のみそ煮 白菜のおひたし みかん	☆ ぶた肉 米みそ かつお削り節	牛乳	にんじん 小松菜	大根 ごぼう こんにゃく 白菜 みかん	米 麦 さといも さとう	油	しょうゆ みりん 酒	
6 (金)	ごはん ちぐさ焼き 切り干し大根の炒め煮 白玉汁	☆ 卵 ハム とり肉 かまぼこ	牛乳 しらすぼし	ねぎ にんじん みずな	切干大根 しいたけ	米 さとう 白玉もち	ごま油	しょうゆ 薄口しょうゆ みりん 塩 酒 だしiriこ	
9 (月)	麦ごはん 焼きししゃも 煮ひたし だご汁	☆ かつお削り節 ぶた肉 みそ	牛乳 子もちししゃも	小松菜 にんじん ねぎ	もやし 大根 ごぼう 白菜	米 麦 小麦粉 白玉粉 さつまいも		しょうゆ みりん だしiriこ	
10 (火)	きびごはん 鶏肉のから揚げ チンゲン菜のごま和え だぶ	☆ とり肉 かまぼこ	牛乳	チンゲンサイ にんじん	しょうが にんにく もやし こんにゃく 大根 れんこん しいたけ	米 きび でん粉 さといも ぶ	揚げ油 ごま	塩 薄口しょうゆ 薄口しょうゆ だしiriこ	
11 (水)	ライ麦パン ボルシチ シーズンサラダ	☆ 牛肉 ツナ	牛乳 チーズ 生クリーム	にんじん パセリ トマト缶 ほうれん草	かぶ 玉ねぎ 大根	ライ麦パン じゃがいも さとう	バター エッグケアマヨネーズ	ケチャップ ソース 塩 薄口しょうゆ 鶏がらスープ しょうゆ 赤ワイン	
12 (木)	ごはん スタミナソテー 野菜スープ	☆ とりレバー ベーコン レンズ豆	牛乳	にんじん チンゲンサイ 小松菜	しょうが 根深ねぎ しいたけ キャベツ にんにく 白菜 セロリー	米 でん粉 さとう じゃがいも	揚げ油 ごま油	しょうゆ 塩 薄口しょうゆ 鶏がらスープ 酒	
13 (金)	冬野菜カレー(麦ごはん) 海そうサラダ	☆ とり肉	牛乳 チーズ 生クリーム わかめ 海そうサラダ	にんじん ブロッコリー トマト缶	玉ねぎ れんこん 大根 にんにく しょうが りんご コーン 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 オールスパイス ソース しょうゆ 塩 薄口しょうゆ 鶏がらスープ 酢 赤ワイン	
16 (月)	ごはん キムチチゲ ナムル 大学芋	☆ ぶた肉 あつあげ 米みそ	牛乳	にんじん ほうれん草	大根 白菜 玉ねぎ 根深ねぎ キムチ えのきだけ もやし にんにく	米 さつまいも さとう	ごま油 揚げ油 黒 ごま	しょうゆ 鶏がらスープ	
17 (火)	コーンライス 照り焼きチキン ツナとキャベツのサラダ ミネストローネ	☆ とり肉 ツナ ベーコン	牛乳 わかめ	にんじん パセリ	コーン にんにく しょうが キャベツ きゅうり 玉ねぎ セロリー	米 でん粉 じゃがいも	バター エッグケアマヨネーズ	みりん しょうゆ 薄口しょうゆ 塩 鶏がらスープ 酒	
18 (水)	ぶどうパン キャベツのスパゲティ ピーンズサラダ 豆乳チョコケーキ	☆ ベーコン 大豆 国産ミックスピーンズ	牛乳 生クリーム チーズ	パセリ	玉ねぎ キャベツ しめじ にんにく 大根 コーン	ぶどうパン スパゲティ 小麦粉 さとう 豆乳チョコケーキ	油	薄口しょうゆ 塩 薄口しょうゆ 酢 白ワイン	
19 (木)	プロフ アーモンドサラダ ショルパ ヨーグルト	☆ 牛肉 ハム とり肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん ほうれん草 トマト缶	にんにく キャベツ 玉ねぎ セロリー	米 さとう じゃがいも	油 アーモンド	塩 薄口しょうゆ 酢 薄口しょうゆ 鶏がらスープ	
20 (金)	麦ごはん 手作りさつま揚げ ごまあえ ほうとう	☆ 白身すり身 とうふ 米みそ とり肉 油揚げ	牛乳 ひじき	小松菜 かぼちゃ	ごぼう しょうが もやし 白菜 根深ねぎ しいたけ	米 麦 小麦粉 でん粉 パン粉 きしめん	揚げ油 ごま	しょうゆ 酒 だしiriこ	
23 (月)	ごはん 肉じゃが ひじきのさつぱりあえ	☆ 牛肉 ハム	牛乳 ひじき	にんじん	玉ねぎ キャベツ つきこんにゃく きゅうり	米 じゃがいも さとう	油 ごま油	しょうゆ 酢 塩 酒	

行事食等の紹介

☆ 5日 食物繊維の多い食品 果物 みかん

☆ 10日 郷土料理 福岡:だぶ

☆ 11日 世界の料理 ロシア:ボルシチ

☆ 13日 旬の食材:冬野菜

☆ 19日 食育の日の献立 世界の料理 ウズベキスタン:プロフ

☆ 20日 冬至(21日) ほうとう

冬に美味しい
野菜を食べよう

