

日	曜	献立 ★は3年生でリクエストがあったメニューです	1人あたり kcal	たんぱく質 g	脂質 g
9	木	牛乳 ごはん 七草ふりかけ 高野豆腐と野菜のうま煮 みそ汁★	771	27.8	21.3
10	金	牛乳 麦ごはん のしどり 紅白なます 白玉雑煮	723	26.4	17.9
14	火	牛乳 ごはん チキン南蛮★ コールスロー★ もずくスープ	801	27.6	26.7
15	水	牛乳 黒糖パン スパゲッティポロネーゼ ブロッコリーのサラダ	835	32.3	27.5
16	木	牛乳 ごはん ししゃもフライ 小松菜と油揚げの炒め物 すまし汁	705	22.9	23.1
17	金	牛乳 セルフおむすび (麦ごはん、梅干し、かなぎ佃煮、のり) 切り干し大根の炒め煮★ 豚汁★ みかん★	728	23.3	13.6
20	月	牛乳 ごはん(減量) みそ煮込みうどん 昆布あえ ヨーグルト★ 【食育の日の献立】	749	23.9	15.9
21	火	牛乳 麦ごはん レバーのカレー揚げ ほうれん草のおひたし★ けんちん汁★	726	28.6	19.8
22	水	牛乳 コッペパン ハニーチキン★ ポテトのソテー★ ラビオリスープ	790	31.5	29.7
23	木	牛乳 ごはん さばのごま焼き ツナとわかめのサラダ みそ汁	839	29.9	36.2
24	金	牛乳 弥生赤飯 筑前煮 春雨汁	704	23.8	17.4
27	月	牛乳 麦ごはん プルコギ わかめスープ★ さつまいもケーキ★	846	27.8	22.0
28	火	3年生リクエスト給食	892	31.8	25.1
29	水	牛乳 コッペパン 白身魚のパン粉焼き★ キャベツのソテー ほうれん草のクリームスープ★	708	31.3	27.1
30	木	牛乳 チキンカレー(麦ごはん) グリーンサラダ	798	21.8	27.3
31	金	牛乳 ごはん 厚焼き卵 酢みそあえ 水炊き	708	25.5	20.8

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

～ 愛知県 ～

愛知県は日本列島の中央部に位置し、東部は山岳が多く、西部は平野、南部は海に面しており海の幸、山の幸が豊富です。

～ 愛知の醸造文化 ～

愛知県では豊富な農作物と醸造に適した湿気の多い気候を背景に独自の発酵調味料が作られてきました。



豆みそ



大豆と食塩、水だけを原料で作られた東海地方独特のみそです。米や麦を使うみそと違い、熟成に1～3年かかります。大豆に麹菌を直接植え付けることで夏場の高温多湿に耐え、長く保存できることから、戦国時代には携帯食としても重宝されました。

たまりしょうゆ



豆みそを作るとき、にじみ出た液体のみを取り出したものです。原料のほとんどが大豆なので、大豆と小麦を使った普通のしょうゆに比べてうまみが濃厚です。

白しょうゆ



原料のほとんどが小麦からできています。独特の淡く美しい琥珀色を守るため製造の時に加熱処理をしないことが特徴です。ほんのりとした甘み、新鮮で豊かな香りが珍重されています。

愛知県では豆みそやたまりしょうゆを使った料理が多く食べられています。



みそカツ みそ田楽 ひつまぶし

1月の献立より

みそ煮込みうどん

材料 (2人分)

- 冷凍うどん 400g
- 鶏もも肉 80g
- 油揚げ 20g
- にんじん 1/3本
- ごぼう 60g
- 根深ねぎ 80g
- 干し椎茸 2個
- 小松菜 60g
- 酒 小さじ1
- 赤みそ 大さじ3
- 米みそ 小さじ2
- しょうゆ 小さじ1.5
- 塩 小さじ1/3
- だし汁 600ml

作り方

- 鶏肉はそぎ切り、にんじんはせん切り、ごぼうはさがきにして水にさらしておく。根深ねぎは斜め切り、油あげは油抜きをして短冊切り、椎茸は戻してスライス、小松菜は下ゆでをして2cmに切っておく。
- 鍋にだし汁を入れて小松菜以外の①の材料を煮る。
- うどんは別の鍋でゆでる。
- ②に調味料を入れて少し煮込み、うどんを入れてさらに煮る。
- 最後に小松菜を加える。



乾燥のうどん麵を使用するときは150g。好みの固さに合わせて煮込み時間を調整してください。



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7年1月

糸島市立志摩中学校

日付 曜日	献立名 ★は3年生のリクエストメニュー	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となる		主に体の調子を整えるものとなる		主にエネルギーのものとなる		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
9 (木)	ごはん 七草ふりかけ 高野豆腐と野菜のうま煮 みそ汁★	☆	かつお削り節 高野豆腐 とり肉 油揚げ みそ	牛乳 しらすぼし	七草 大根葉 にんじん ねぎ	ごぼう こんにゃく 大根 玉ねぎ えのきだけ	米 さとう さつまいも	ごま油	塩 みりん しょうゆ 酒 だしiriこ
10 (金)	麦ごはん のしどり 紅白なます 白玉雑煮	☆	とり肉 とうふ 米みそ	牛乳 青のり	にんじん かつお菜	しょうが 玉ねぎ 大根 白菜 しいたけ	米 麦 でん粉 さとう 白玉もち		しょうゆ みりん 酢 薄口しょうゆ 塩 酒 だしiriこ だし昆布
14 (火)	ごはん チキン南蛮★ コールスロー★ もずくスープ	☆	とり肉 かまぼこ	牛乳 もずく	にんじん	しょうが にんにく キャベツ コーン 玉ねぎ	米 小麦粉 でん粉 さとう	揚げ油 タルタルソース 油	塩 こしょう 酢 しょうゆ みりん 薄口しょうゆ 酒 だしiriこ
15 (水)	黒糖パン スパゲティボロネーゼ ブロッコリーのサラダ	☆	牛ひき肉 ベーコン レンズ豆 ツナ	牛乳	にんじん トマト缶 ブロッコリー	玉ねぎ セロリー キャベツ	黒糖パン スパゲティ 小麦粉 さとう	油	ケチャップ 塩 こしょう 酢 赤ワイン
16 (木)	ごはん ししゃもフライ 小松菜と油揚げの炒め物 すまし汁	☆	油揚げ とうふ	牛乳 ししゃもフライ	小松菜 にんじん ねぎ	もやし 玉ねぎ	米	揚げ油 ごま油	しょうゆ 塩 薄口しょうゆ だしiriこ
17 (金)	セルフおむすび (麦ごはん、梅干し、かなぎ佃煮、のり) 切り干し大根の炒め煮★ 豚汁★ みかん★	☆	ベーコン ふた肉 とうふ みそ	牛乳 焼のり かなぎ佃煮	にんじん	梅干 切干大根 大根 ごぼう 白菜 根深ねぎ みかん	米 麦 さとう さといも	ごま油	しょうゆ 酒 だしiriこ
20 (月)	ごはん減量 みそ煮込みうどん 昆布あえ ヨーグルト★	☆	とり肉 油揚げ 赤だしみそ 米みそ	牛乳 水晶昆布 ヨーグルト	にんじん 小松菜	ごぼう 根深ねぎ しいたけ キャベツ	米 うどん さとう	ごま	しょうゆ 塩 酢 酒 だしiriこ
21 (火)	麦ごはん レバーのカレー揚げ ほうれん草のおひたし★ けんちん汁★	☆	とりレバー かつお削り節 とうふ 油揚げ	牛乳	ほうれん草 にんじん ねぎ	しょうが もやし 大根 しいたけ	米 麦 小麦粉 じゃがいも さといも	揚げ油	しょうゆ カレー粉 塩 薄口しょうゆ 酒 だしiriこ
22 (水)	コッパパン ハニーチキン★ ポテトのソテー★ ラビオリスープ	☆	とり肉	牛乳	にんじん	にんにく コーン 玉ねぎ キャベツ	コッパパン でん粉 蜂蜜 じゃがいも ラビオリ	揚げ油 油	みりん しょうゆ 塩 こしょう 薄口しょうゆ 鶏がらスープ 酒
23 (木)	ごはん さばのごま焼き ツナとわかめのサラダ みそ汁	☆	さば ツナ 油揚げ みそ	牛乳 くわかめ	にんじん	しょうが キャベツ 玉ねぎ えのきだけ 根深ねぎ	米 じゃがいも	ごま エッグケアマヨネーズ	塩 しょうゆ こしょう 酒 だしiriこ
24 (金)	弥生赤飯 筑前煮 春雨汁	☆	とり肉 あつあげ かまぼこ	牛乳	にんじん ねぎ	こんにゃく れんこん ごぼう 大根 しいたけ 玉ねぎ えのきだけ	米 赤米 さといも さとう はるさめ	油	塩 しょうゆ みりん 薄口しょうゆ 酒 だしiriこ
27 (月)	麦ごはん ブルコギ わかめスープ★ さつまいもケーキ★	☆	ふた肉 ちくわ 卵 豆乳	牛乳 わかめ	にんじん にら	しょうが にんにく 玉ねぎ 白菜	米 麦 はるさめ さとう さつまいも ホットケーキミックス	ごま油 油	しょうゆ みりん 酢 豆ばんじゅん 薄口しょうゆ 塩 鶏がらスープ 酒
28 (火)	3年生リクエスト給食 	☆	ふた肉 赤だしみそ とり肉 かまぼこ	牛乳	にんじん みずな	にんにく キャベツ しいたけ	米 小麦粉 パン粉 さとう 白玉もち りんごゼリー	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
29 (水)	コッパパン 白身魚のパン粉焼き★ キャベツのソテー ほうれん草のクリームスープ★	☆	ホキ 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	キャベツ コーン 玉ねぎ かぶ	コッパパン パン粉 小麦粉	エッグケアマヨネーズ 油 バター	マスタード 酢 塩 こしょう 鶏がらスープ 酒 白ワイン
30 (木)	チキンカレー(麦ごはん) グリーンサラダ	☆	とり肉	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 キャベツ きゅうり	米 麦 じゃがいも 小麦粉 さとう	油 バター	カレー粉 オールスパイス ソース しょうゆ 塩 こしょう 鶏がらスープ 酢 赤ワイン
31 (金)	ごはん 厚焼き卵 酢みそあえ 水炊き	☆	厚焼き卵 米みそとり肉 焼きとうふ	牛乳 わかめ	にんじん 春菊	白菜 キャベツ しいたけ	米 さとう マロニー	ごま	酢 薄口しょうゆ しょうゆ 塩 鶏がらスープ 酒 だし昆布

行事食等の紹介

- ☆ 9日 行事食 七草ふりかけ(1月7日七草の日)
- ☆ 10日 お正月料理(のしどり、雑煮)
- ☆ 17日 阪神淡路大震災の日 おむすびの日(セルフおむすび)
- ☆ 20日 食育の日(19日)の献立 愛知県 (みそ煮込みうどん)
- ☆ 24日 給食記念日(弥生赤飯)
- ☆ 27日 世界の料理 韓国 (ブルコギ)
- ☆ 31日 郷土料理 福岡(水炊き)

