



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人分 - kcal	たん白質 g	脂質 g
3	月	牛乳 ごはん いわしのみぞれがけ 小松菜のおかか炒め みそ汁 いり豆	764	27.2	22.4
4	火	牛乳 麦ごはん 厚揚げのそぼろ煮 ひじきのさっぱりあえ はるか	746	28.8	22.7
5	水	牛乳 コッペパン フィスクシュッペ シーズンサラダ	749	27.6	32.5
6	木	牛乳 ごはん ハンバーグおろしソース★ キャベツのソテー★ 小松菜スープ	771	29.0	25.8
7	金	牛乳 ごはん おでん アーモンドあえ 煎りいりこ	732	26.4	21.2
10	月	牛乳 麦ごはん マーボー豆腐 小松菜のごまあえ	843	34.7	30.7
12	水	牛乳 コッペパン ポークビーンズ ブロッコリーとカリフラワーのサラダ★	726	33.6	25.8
13	木	牛乳 中華おこわ★ 春巻き★ 白菜のおひたし アジアンスープ	809	21.5	34.6
14	金	牛乳 麦ごはん スタミナソテー かきたま汁★	733	27.8	22.1
17	月	牛乳 麦ごはん 高野豆腐のカラコロ煮 みそ汁 かなぎと大豆の佃煮	810	33.4	26.2
18	火	食育の日の献立 牛乳 ジャンバラヤ ポテトサラダ★ レンズ豆のスープ ヨーグルト★	714	23.5	21.1
19	水	牛乳 キャロットパン★ えびとトマトのスパゲティ 海そうサラダ★	844	30.7	33.4
20	木	牛乳 ごはん 魚の照り焼き みそよごし 具雑煮	853	30.4	31.5
21	金	牛乳 ポークカレー★(麦ごはん) フルーツもりあわせ★	827	22.4	23.6
25	火	牛乳 ごはん 野菜入りたまごやき くきわかめのサラダ★ 糸島ちり	702	24.4	17.3
26	水	牛乳 ココア揚げパン★ ポトフ★ ツナとキャベツのサラダ★	738	27.9	33.8
27	木	牛乳 ごはん さばの竜田揚げ ほうれん草の炒め物★ みそ汁	882	27.7	39.1
28	金	牛乳 ビビンバ★(麦ごはん) 春雨スープ★ ライチゼリー★	720	23.0	17.2

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。

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
「アメリカ」の料理

毎月19日は
食育の日

アメリカ合衆国は、北アメリカ大陸の48州にアラスカ州、ハワイ州を加えた50の州からなります。国土は日本の約26倍の広さがあります。
世界有数の農業大国で、農地が国土の40%を占めています。とうもろこし、大豆、小麦の生産、酪農や畜産がさかんです。



～ アメリカの食文化 ～

アメリカは、移民の割合が多い国です。そのため、アメリカ先住民の食文化と、ヨーロッパやアジアなどの食文化が融合し、多種多様な料理が食べられています。国土が広く、移民が多いため、地域によって異なる食文化が発達しています。

テクス・メクス料理

テキサス州の料理です。アメリカ先住民の食文化と、スペイン料理が融合して生まれた料理です。メキシコの食文化の影響も受けています。

- ・チリコンカン
- ・タコス
- ・ナチョス



ニューイングランド料理

マサチューセッツ州など北東部の6つの州からなるニューイングランド地方の料理です。アメリカ先住民の食文化と、イギリス料理が融合して生まれた料理です。

- ・ポークビーンズ
- ・クラムチャウダー



クレオール料理・ケイジャン料理

ルイジアナ州ニューオーリンズ地域の料理です。フランス、スペイン、西アフリカ等の食文化が融合して生まれました。クレオール料理はトマトを、ケイジャン料理はスパイスを使う特徴があります。

- ・ジャンバラヤ
 - ・ガンボ
- (オクラのスープ)



ファストフードの文化

アメリカでは、保存のきく缶詰や加工食品、ハンバーガーなどの手軽に食べられるファストフードの料理が発達しています。

- ・ハンバーガー
- ・ホットドック
- ・シリアル
- ・ピーナツバターサンドイッチ



アメリカでは、11月の第4木曜日に先住民の方と、収穫に感謝をするサンクスギビングデー（感謝祭）があります。七面鳥やマッシュポテト、アップルパイなどを作り、家族で集まって食事をする行事です。



2月の献立より

ジャンバラヤ

材料（4人分）

- 米 2カップ
- パプリカパウダー 小さじ1/2
- ウインナー 40g
- とり肉 40g
- 玉ねぎ 60g
- セロリ 20g
- ピーマン 20g
- にんにく 2g
- 油 小さじ1
- ケチャップ 大さじ3
- トマトピューレ 小さじ2
- ソース 小さじ1/3
- チリソース 小さじ2/3
- カレー粉 小さじ1/4
- 塩 少々

作り方

- ①分量の米にパプリカパウダーを入れて炊く。
- ②とり肉は1cm角、ウインナーは輪切り、玉ねぎ、ピーマンは粗みじん切り、セロリは薄切り、にんにくはみじん切りに切る。
- ③とり肉、にんにくを炒め、肉に火が通ったらウインナー、野菜を加えてさらに炒める。
- ④火が通ったら調味料を加え、味を調える。
- ⑤炊きあがったごはん④を加えて混ぜる。

スペインのパエリアをもとにアレンジされた料理です。本来は炊き込みごはんですが、給食では炒めた具をごはんに混ぜて作っています。



学校給食献立予定表

令和7年2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	
3 (月)	ごはん いわしのみぞれがけ 小松菜のおかか炒め みそ汁 いり豆	☆	いわし かつお削り 節 油揚げ みそ 大豆	牛乳	小松菜 にんじん ねぎ	しょうが 大根 もやし 玉ねぎ	米 でん粉 さつまいも さとう 黒さとう	揚げ油 油	みりん しょうゆ 酒 だしiriこ
4 (火)	麦ごはん 厚揚げのそぼろ煮 ひじきのさっぱりあえ はるか	☆	あつあげ とり肉 ハム	牛乳 ひじき	にんじん ねぎ ほうれん草	こんにゃく 大根 しょうが キャベツ はるか	米 麦 さとう でん粉	ごま油	しょうゆ みりん 酢 塩 酒 だしiriこ
5 (水)	コッペパン フィスクシュッペ シーズンサラダ	☆	鮭 とり肉 ツナ	牛乳 生クリーム	にんじん ほうれん草	玉ねぎ キャベツ	コッペパン じゃがいも 小麦粉	油 バター エッグケアマヨネーズ	塩 こしょう しょうゆ 白ワイン 酒 だしiriこ
6 (木)	ごはん ハンバーグおろしソース★ キャベツのソテー★ 小松菜スープ	☆	牛ひき肉 ふたミンチ とうふ 豆乳 ベーコン	牛乳	小松菜 にんじん	玉ねぎ 大根 キャベツ えのきだけ	米 パン粉 さとう でん粉	油	ナツメグ 塩 こしょう しょうゆ みりん 薄口しょうゆ 鶏がらスープ 酒
7 (金)	ごはん おでん アーモンドあえ 煎りiriこ	☆	あつあげ ちくわ うずら卵	牛乳 野菜こんぶ iriこ	にんじん ほうれん草	大根 こんにゃく キャベツ コーン	米 さといも さとう	アーモンド 油	しょうゆ 薄口しょうゆ 塩 みりん 酒 酢 こしょう
10 (月)	麦ごはん マーボー豆腐 小松菜のごまあえ	☆	豚ひき肉 とうふ 厚揚げ 赤だしみそ ひきわり大豆	牛乳	ねぎ 小松菜	しょうが にんにく 玉ねぎ 白菜	米 麦 さとう でん粉	ごま油 ごま	豆ばんじゃん しょうゆ 酒
12 (水)	コッペパン ポークビーンズ ブロッコリーとカリフラワーのサラダ★	☆	ふた肉 大豆	牛乳	トマト缶 ブロッコリー	玉ねぎ カリフラワー	コッペパン じゃがいも さとう	油 ドレッシング	ケチャップ しょうゆ 塩 こしょう 赤ワイン
13 (木)	中華おこわ★春巻き★ 白菜のおひたし アジアンスープ	☆	ふた肉 かつお削り節 ベーコン	牛乳	にんじん 小松菜 みずな	たけのこ 白菜 キャベツ 玉ねぎ	米 もち米 春巻 ビーフン	ごま油 揚げ油	しょうゆ 薄口しょうゆ みりん 塩 こしょう 鶏がらスープ 酒
14 (金)	麦ごはん スタミナソテー かきたま汁★	☆	とりレバー 卵 とうふ	牛乳	にんじん チンゲンサイ ねぎ	しょうが キャベツ 根深ねぎ にんにく 玉ねぎえのき	米 麦 でん粉 さとう	揚げ油 ごま油	しょうゆ 塩 こしょう 薄口しょうゆ 酒 だしiriこ
17 (月)	麦ごはん 高野豆腐のカラコ口煮 みそ汁 かなぎと大豆の佃煮	☆	とり肉 高野豆腐 うずら卵 油揚げ みそ ロースト大豆	牛乳 かなぎ佃煮	にんじん ねぎ	玉ねぎ ごぼう えだまめ 白菜 大根	米 麦 さとう でん粉	油	しょうゆ 酒 だしiriこ
18 (火)	ジャンバラヤ ポテトサラダ★ レンズ豆のスープ ヨーグルト★	☆	ウインナー とり肉 ツナ ベーコン レンズ豆	牛乳 ヨーグルト	ピーマン ほうれん草 にんじん	玉ねぎ セロリー にんにく きゅうり キャベツ	米 じゃがいも	油 エッグケアマヨネーズ	パプリカ ケチャップ トマトピューレ ソース チリソース 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
19 (水)	キャロットパン★ えびとトマトのスパゲティ 海そうサラダ★	☆	えび ベーコン	牛乳 生クリーム チーズ 海そうサラダ わかめ	トマト缶 パセリ	にんにく 玉ねぎ しめじ コーン キャベツ レモン汁	キャロットパン スパゲティ さとう	油 ごま油	塩 こしょう 酢 しょうゆ 赤ワイン
20 (木)	ごはん 魚の照り焼き みそよごし 具雑煮	☆	さば 米みそ とり肉 高野豆腐	牛乳 野菜昆布	ほうれん草 にんじん	しょうが 白菜 大根 しいたけ	米 さとう 白玉もち さといも	ごま	みりん しょうゆ 薄口しょうゆ 塩 酒 だしiriこ
21 (金)	ポークカレー★(麦ごはん) フルーツもりあわせ★	☆	豚肉	牛乳 生クリーム チーズ	にんじん トマト缶	玉ねぎ しょうが にんにく りんご 黄桃 みかん	米 麦 じゃがいも 小麦粉 カクテルゼリー	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 赤ワイン
25 (火)	ごはん 野菜入りたまごやき きわかめのサラダ★ 糸島ちり	☆	野菜の卵焼き とり肉 焼きとうふ	牛乳 細切り荳わかめ	にんじん 春菊	コーン キャベツ つきこんにゃく 白菜 根深ねぎ レモン汁	米 さとう 細うどん	ごま油	酢 しょうゆ 塩 みりん 鶏がらスープ 酒
26 (水)	ココア揚げパン★ ポトフ★ ツナとキャベツのサラダ★	☆	とり肉 ウインナー ツナ	牛乳	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ かぶ キャベツ きゅうり	コッペパン 粉砂糖 じゃがいも	揚げ油 エッグケアマヨネーズ	しょうゆ 薄口しょうゆ 塩 こしょう 鶏がらスープ ココア
27 (木)	ごはん さばの竜田揚げ ほうれん草の炒め物★ みそ汁	☆	さば ベーコン 油揚げ みそ	牛乳	ほうれん草 小松菜	しょうが キャベツ 玉ねぎ	米 でん粉 さつまいも	揚げ油 油	しょうゆ 塩 こしょう 酒 だしiriこ
28 (金)	ピピンパ★(麦ごはん) 春雨スープ★ ライチゼリー★	☆	牛肉 ベーコン	牛乳	にんじん 小松菜 ほうれん草	たけのこ 千切大根 もやし しょうが にんにく 玉ねぎ	米 麦 さとう でん粉 はるさめ ライチゼリー	ごま油	しょうゆ みりん 酢 豆ばんじゃん 薄口しょうゆ 塩 こしょう 酒 だしiriこ

行事食等の紹介

☆ 3日 行事食 節分(2日)(いりまめ)

☆ 4日 旬の食材(はるか)

☆ 5日 世界の料理 ノルウェー(フィスクシュッペ)

☆ 12日 旬の食材 ブロッコリー

☆ 18日 食育の日の献立 世界の料理 アメリカ(ジャンバラヤ)

☆ 20日 郷土料理 長崎県(具雑煮)

☆ 25日 郷土料理 糸島(糸島ちり)

※給食ではそうめんではなく、細うどんで作っています。

