



日	曜	献立 ★は3年生のリクエストメニューです	1人あたり kcal	たん白質 g	脂質 g
3	月	牛乳 弥生赤飯★ みそカツ★ せんきゃべツ★ かきたま汁★ ひなあられ	837	32.6	24.8
4	火	牛乳 コーンライス★ 鶏肉のから揚げ★ ほうれん草のおひたし★ みそ汁★ (3年生のみセレクトデザート)	806	29.6	29.8
5	水	牛乳 背割りパン 白身魚のパン粉焼き★ ブロッコリーのサラダ★ ミネストローネ★	711	31.3	27.6
6	木	牛乳 きびごはん(減量) きつねうどん 野菜のさっぱりあえ	722	24.9	20.3
7	金	 卒業式 			
10	月	牛乳 ごはん 回鍋肉 フォー・ガー 元気ヨーグルト	796	32.7	16.3
11	火	牛乳 麦ごはん レバーと芋のアーモンドがらめ チンゲン菜のおひたし せんべい汁	804	29.1	22.6
12	水	牛乳 ライ麦パン マカロニグラタン キャベツとベーコンのスープ ぶどうゼリー	723	28.3	25.6
13	木	牛乳 チキンカレー(麦ごはん) 海そうサラダ	791	21.3	26.2
14	金	牛乳 ごはん さばのごまみそ焼き 菜っ葉とお揚げのたいたん 白玉汁	737	34.4	16.2
17	月	牛乳 麦ごはん ギョロツケ ごまあえ みそ汁	774	26.2	19.4
18	火	牛乳 ごはん 厚揚げのうま煮 くきわかめのサラダ	766	26.7	23.3
19	水	【食育の日の献立】 牛乳 麦ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き すまし汁	732	32.6	19.9
21	金	牛乳 ごはん 鶏チリ 中華あえ 春雨スープ	768	24.5	24.3

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。

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」



北海道



北海道は、広大な土地を有し、その広さは国土の約22%にあたります。土地の半分を山地が占め、周囲には太平洋、日本海、オホーツク海の大海原が広がっています。温帯気候の北限であると同時に、亜寒帯気候の南限に位置し、冷涼、低湿で積雪期間が長く、春先になってようやく雪解けを迎えます。明確な四季折々に、地域特性を生かした豊富な食材が育まれています。

かつては、「蝦夷地(えぞち)」と呼ばれ、先住民族の「アイヌ」が住んでいました。なお、アイヌ民族や、本州からの移住民によって伝えられた食文化の一部は、現在の北海道にも大きな影響を与えています。

～ 北海道の特産品 ～

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。

海産物



鮭



ホタテ



昆布



カニ

農畜産物



メロン



とうもろこし



乳製品



じゃがいも

郷土料理

鮭のちゃんちゃん焼き



「鮭のちゃんちゃん焼き」は、秋から冬にかけてとれる鮭と旬の野菜を蒸し焼きにして味噌で味付けした料理です。「ちゃんちゃん焼き」の名前の由来は諸説あり、“ちゃっちゃとつくれるから”、“お父ちゃんがつくるから”、“焼くときに鉄板とヘラがチャンチャンという音を立てるから”、など、さまざまな由来が伝えられています。

3月の献立より

鮭のちゃんちゃん焼き

材料(4人分)

- ・鮭 280g
- ・しょうが 8g
- ・酒 大さじ1/2
- ・でん粉 大さじ3
- ・揚げ油 適量
- ・にんじん 40g
- ・玉ねぎ 160g
- ・しめじ 40g
- ・キャベツ 160g
- ・油 小さじ1
- ・赤だしみそ 大さじ1/2
- ・米みそ 大さじ1/2
- ・しょうゆ 小さじ1
- ・みりん 大さじ1/2
- ・さとう 大さじ1

作り方

- ①にんじん、キャベツは短冊切り、たまねぎは薄切り、しょうがはすりおろす。しめじはさいておく。
- ②みそ、しょうゆ、みりん、さとう、塩は合わせておく。
- ③鮭の切り身をしょうが、酒で下味をつけ、でん粉をまぶし、油で揚げる。
- ④鍋に油を熱し、にんじん、たまねぎ、キャベツ、しめじを炒める。
- ⑤具材に火が通ったらを②をかけて調味する。
- ⑥揚げた鮭を⑤と混ぜあわせる。

給食では鮭を蒸し焼きにせず、揚げて調理しています。



学校給食献立予定表

令和7年3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です	牛乳	使われている食品と体内での主な働き						
			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		調味料
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
3 (月)	弥生赤飯★ みそカツ★ せんキャベツ★ かきたま汁★ ひなあられ	☆	ふた肉 赤だしみそ 卵 とうふ	牛乳	にら	にんにく キャベツ 玉ねぎ	米 赤米 小麦粉 パン粉 さとう ひなあられ	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
4 (火)	コーンライス★ 鶏肉のから揚げ★ ほうれん草のおひたし★ みそ汁★ (3年生のみセレクトデザート)	☆	とり肉 かつお削り節 油揚げ みそ	牛乳 味噌わかめ	ほうれん草 にんじん ねぎ	コーン しょうが にんにく もやし 玉ねぎ キャベツ	米 でん粉	バター 揚げ油	塩 こしょう しょうゆ だしiriこ
5 (水)	背割りパン 白身魚のパン粉焼き★ ブロッコリーのサラダ★ ミネストローネ★	☆	ホキ ベーコン	牛乳	ブロッコリー にんじん	キャベツ 玉ねぎ セロリー	パン パン粉 カットスバゲティ	エッグケアマヨネーズ ドレッシング	マスタード 酢 しょうゆ 薄口しょうゆ 塩 こしょう 鶏がらスープ 酒
6 (木)	きびごはん(減量) きつねうどん 野菜のさっぱりあえ	☆	油揚げ とり肉 ハム	牛乳	にんじん ねぎ 小松菜	玉ねぎ キャベツ	米 もちきび さとう うどん	油	しょうゆ みりん 薄口しょうゆ 塩 酢 こしょう だしiriこ だし昆布
10 (月)	ごはん 回鍋肉 フォー・ガー 元気ヨーグルト	☆	ふた肉 赤だしみそ とり肉	牛乳 元気ヨーグルト	にんじん ねぎ	キャベツ 根深ねぎ たけのこ しょうが にんにく 玉ねぎ しいたけ	米 さとう でん粉 ビーフン	ごま油	しょうゆ 豆ばんじゃん 薄口しょうゆ 塩 こしょう 鶏がらスープ 酒
11 (火)	麦ごはん レバーと芋のアーモンドがらめ チンゲン菜のおひたし せんべい汁	☆	とりレバー かつお削り節 とり肉	牛乳	チンゲンサイ にんじん	しょうが もやし ごぼう 大根 白菜 根深ねぎ	米 麦 でん粉 じゃがいも さとう かやきせんべい	揚げ油 アーモンド	しょうゆ みりん 薄口しょうゆ 塩 酒 だしiriこ
12 (水)	ライ麦パン マカロニグラタン キャベツとベーコンのスープ ぶどうゼリー	☆	とり肉 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー 小松菜	玉ねぎ キャベツ	ライ麦パン マカロニ 小麦粉 パン粉 ぶどうゼリー	バター	鶏ガラスープ 塩 こしょう しょうゆ 薄口しょうゆ 白ワイン
13 (木)	チキンカレー(麦ごはん) 海そうサラダ	☆	とり肉	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 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 赤ワイン オールスパイス しょうゆ ソース 塩 こしょう 鶏ガラスープ 酢
14 (金)	ごはん さばのごまみそ焼き 菜っ葉とお揚げのたいたん 白玉汁	☆	さば 米みそ 油揚げ とり肉 かまぼこ	牛乳	小松菜 にんじん みずな	しょうが もやし しいたけ	米 さとう 白玉もち	ごま	しょうゆ みりん 薄口しょうゆ 塩 酒 だしiriこ
17 (月)	麦ごはん ギョロツケ ごまあえ みそ汁	☆	白身魚すり身 おから 油揚げ みそ	牛乳 ひじき わかめ	にんじん にら ほうれん草	白菜 玉ねぎ	米 麦 でん粉 小麦粉 パン粉 さつまいも	揚げ油 ごま	塩 こしょう 中濃ソース しょうゆ 酒 だしiriこ
18 (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 細切り茎わかめ	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 さとう	油 エッグケアマヨネーズ	しょうゆ みりん 塩 酒
19 (水)	麦ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き すまし汁	☆	鮭 赤だしみそ 米みそ とうふ かまぼこ	牛乳	にんじん みずな	しょうが 玉ねぎ しめじ キャベツ えのきたけ	米 麦 でん粉 さとう	揚げ油 油	しょうゆ みりん 塩 薄口しょうゆ 酒 だしiriこ
21 (金)	ごはん 鶏チリ 中華あえ 春雨スープ	☆	とり肉 ベーコン	牛乳	チンゲンサイ にんじん	しょうが にんにく 根深ねぎ キャベツ 玉ねぎ もやし	米 でん粉 さとう はるさめ	揚げ油 ごま油	ケチャップ 豆ばんじゃん しょうゆ みりん 酢 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 3年生卒業お祝い献立(弥生赤飯)
3年生受験応援(みそカツ)
ひなまつりの献立(ひなあられ)
- ☆ 4日 3年生卒業お祝い献立(セレクトデザート)
- ☆ 11日 東日本応援献立(せんべい汁：東北の郷土料理)
- ☆ 17日 郷土料理 佐賀県：ギョロツケ
- ☆ 19日 食育の日の献立 北海道郷土料理(ちゃんちゃん焼き)

