こんだて 予定表

たべもの教室

4月

令和7年度
糸島市立志摩中学校

日	曜	献　立	エネルギー kcal	たん白質 g	脂質 g
8	火	牛乳　ごはん　鶏肉のからあげ 小松菜のじゃこ炒め　みそ汁	803	29.0	29.5
9	水	入 学 式			
10	木	牛乳　弥生赤飯　肉野菜炒め 春雨汁　ぶどうゼリー	736	25.8	20.5
11	金	牛乳　麦ごはん　マーボー豆腐 もやしの中華あえ	856	35.3	30.4
14	月	牛乳　ごはん　肉じゃが ハムとキャベツのサラダ	718	21.1	16.3
15	火	牛乳　麦ごはん　さばの竜田揚げ 小松菜のおひたし　みそ汁	736	32.9	21.0
16	水	牛乳　コッペパン　ホワイトシチュー ひじきサラダ	731	28.0	33.0
17	木	牛乳　ごはん　高野豆腐カラコロ煮 魚そうめん汁　ヨーグルト	815	32.3	23.5
18	金	牛乳　チキンカレー（麦ごはん） キャベツのサラダ	846	22.3	31.2
21	月	牛乳　麦ごはん　タッカルビ わかめスープ　**食育の日の献立**	727	24.9	17.3
22	火	牛乳　ごはん　ふきと牛肉の炒め物 白玉汁　煎りいりこ	745	27.5	19.4
23	水	牛乳　キャロットパン　あじのパン粉焼き コールスロー　トマト風味のミネストローネ	708	30.9	32.2
24	木	牛乳　麦ごはん　レバーと大豆のこはく煮 昆布あえ　みそ汁	793	30.9	23.8
25	金	牛乳　麦ごはん　みそカツ せんキャベツ　すまし汁	766	22.3	25.4
28	月	牛乳　たけのこごはん　いわしカリカリフライ アーモンドあえ　けんちん汁	726	27.0	26.3
30	水	牛乳　柏型パン　ハンバーグトマトソース キャベツのソテー　ジャーマンスープ	713	33.3	30.1

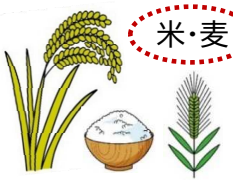
※　臨時休業・物資購入等により、献立が変更中止になる場合があります。ご了承ください。
※　塩分は、生活習慣病予防の目的から2.5g/食 となるよう配慮しています。

令和７年度・食育の日のテーマ

「給食の食材」

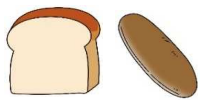
毎月19日は食育の日

毎日の給食は、様々な食材を使って作られています。今年度は、毎月の「食育の日」の献立の中で、給食に使用する食材を紹介していきます。



米・麦

原則として、糸島市で作られた「元気つくし」の一等米です。
麦ごはん等に使用する大麦は福岡県産です。



パン

給食の小麦は文部科学省の定めた基準に基づき検査に合格したものを使っています。
パンは福岡市西区の唐人ベーカリーで作られています。

牛乳

福岡県内で生産された牛乳で、成分無調整です。
雪印メグミルクで製造された牛乳です。

糸島市の学校給食では、旬の食材や地域の産物をたくさん取り入れています。地元農家の方から直接購入したり、直売所や生産者グループを通して購入したりしています。

今月は「わかめ」について紹介します！

みそ汁や酢の物など、一年を通して食卓にのぼる機会が多いわかめは、春が旬の食材です。わかめは、胞子から一年かけて成長し、春から初夏にかけて収穫されます。生わかめは、日持ちがしないため、この時季にしか味わうことができません。煮物やあえ物など、いろいろな料理で味わうことができます。一般的には、保存ができ、手軽に使える「湯通し塩蔵わかめ」や「乾燥カットわかめ」などが多く利用されています。

アルギン酸をはじめカルシウムやマグネシウムなどのミネラル、食物繊維、ビタミンが豊富で、健康食品としても注目されています。

4月の献立より　わかめスープ

材料（4人分）

- ちくわ　…30g
- わかめ（塩蔵）…20ｇ
- 玉ねぎ　…1/2個
- えのきだけ　…40ｇ
- 濃口しょうゆ　…大さじ1/2
- 薄口しょうゆ　…小さじ1
- 塩　…小さじ1/3
- 鶏がらスープ　…500㎖

作り方

①ボウルに塩蔵わかめを入れ、流水でわかめの塩を落とす。
②①をざるにあげ、適当な大きさに切る。
③ちくわと玉ねぎは、スライスにする。えのきだけは2㎝幅に切る。
④なべに鶏がらスープを入れ加熱し、玉ねぎとえのきだけを加えて煮る。
⑤④の火が通ったら、②とちくわを加え、更にひと煮立ちさせ、しょうゆと塩で調味する。

糸島市でもわかめは、たくさん生産されています。産直などでさがしてみて下さい！

学校給食献立予定表

令和7年4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						
			主に体をつくるもとになる		主に体の調子を整えるもとになる		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	
8 （火）	ごはん 鶏肉のからあげ 小松菜のじゃこ炒め みそ汁	☆	とり肉 あぶらあげ みそ	牛乳 しらすぼし わかめ	小松菜	しょうが にんにく もやし キャベツ 玉ねぎ	米　でん粉	揚げ油 油	こしょう 塩　だしいりこ
10 （木）	弥生赤飯 肉野菜炒め 春雨汁 ぶどうゼリー	☆	ぶた肉 とうふ	牛乳	にんじん 小松菜	キャベツ たけのこ 玉ねぎ しょうが にんにく えのきだけ	米 赤米　はるさめ ぶどうゼリー	油	塩 薄口しょうゆ こしょう しょうゆ 酒 だしいりこ
11 （金）	麦ごはん マーボー豆腐 もやしの中華あえ	☆	豚ひき肉 とうふ 厚揚げ レンズ豆 赤だしみそ	牛乳	ねぎ にんじん	玉ねぎ しょうが にんにく もやし	米　麦　砂糖 でん粉	油 ごま油	豆ばんじゃん しょうゆ 酒
14 （月）	ごはん 肉じゃが ハムとキャベツのサラダ	☆	牛肉 ハム	牛乳	にんじん	玉ねぎ キャベツ つきこんにゃく きゅうり コーン	米　じゃがいも 砂糖	油	しょうゆ 酢 薄口しょうゆ 塩 こしょう　酒
15 （火）	麦ごはん さばの竜田揚げ 小松菜のおひたし みそ汁	☆	さば かつお削り節 あぶらあげ みそ	牛乳	小松菜 ねぎ	しょうが もやし 玉ねぎ えのきだけ	米　麦 でん粉 じゃがいも	揚げ油	しょうゆ　酒 だしいりこ
16 （水）	コッペパン ホワイトシチュー ひじきサラダ	☆	とり肉 ツナ	牛乳 チーズ 生クリーム ひじき	にんじん	玉ねぎ しめじ キャベツ きゅうり	コッペパン じゃがいも 小麦粉	バター　ごま エッグケアマヨネーズ	塩 こしょう 鶏がらスープ しょうゆ
17 （木）	ごはん 高野豆腐のカラコロ煮 魚そうめん汁 ヨーグルト	☆	とり肉 高野豆腐 うずら卵 魚そうめん	牛乳 ヨーグルト	にんじん 小松菜	玉ねぎ えだまめ たけのこ えのきだけ	米　砂糖 でん粉	油	しょうゆ 薄口しょうゆ 塩 酒　だしいりこ
18 （金）	チキンカレー（麦ごはん） キャベツのサラダ	☆	とり肉	牛乳 チーズ 生クリーム	にんじん パセリ トマト缶	玉ねぎ りんご にんにく しょうが キャベツ きゅうり コーン	米　麦 じゃがいも 小麦粉	バター 油 エッグケアマヨネーズ	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
21 （月）	麦ごはん タッカルビ わかめスープ	☆	とり肉 赤だしみそ ちくわ	牛乳 わかめ	にんじん にら	玉ねぎ キャベツ えのきだけ	米　麦 トック 砂糖	油	しょうゆ コチジャン 薄口しょうゆ 塩 鶏がらスープ　酒
22 （火）	ごはん ふきと牛肉の炒め物 白玉汁 煎りいりこ	☆	牛肉 あぶらあげ とり肉 かまぼこ	牛乳 いりこ	にんじん みずな	ふき ごぼう つきこんにゃく しいたけ	米　砂糖 でん粉 白玉もち	ごま ごま油	しょうゆ 薄口しょうゆ 塩 酒 だしいりこ
23 （水）	キャロットパン あじのパン粉焼き コールスロー トマト風味のミネストローネ	☆	あじ ベーコン	牛乳	トマト缶 小松菜	キャベツ きゅうり 玉ねぎ	キャロットパン パン粉 砂糖 じゃがいも	エッグケアマヨネーズ 油	マスタード 酢 塩 こしょう 薄口しょうゆ 鶏がらスープ　酒
24 （木）	麦ごはん レバーと大豆のこはく煮 昆布あえ みそ汁	☆	とりレバー 大豆 あつあげ みそ	牛乳 水晶昆布	にんじん ねぎ	しょうが キャベツ 玉ねぎ	米　麦 でん粉 砂糖	揚げ油 ごま	しょうゆ みりん 酢 塩 酒 だしいりこ
25 （金）	麦ごはん みそカツ せんキャベツ すまし汁	☆	ぶた肉 赤だしみそ とうふ	牛乳	小松菜 にんじん	にんにく キャベツ 玉ねぎ	米　麦 小麦粉 パン粉 砂糖	揚げ油 ごま油	塩 こしょう しょうゆ 薄口しょうゆ 酒 だしいりこ
28 （月）	たけのこごはん いわしカリカリフライ アーモンドあえ けんちん汁	☆	あぶらあげ とり肉 とうふ	牛乳 いわしフライ	小松菜 にんじん ねぎ	たけのこ しいたけ キャベツ もやし 大根	米	揚げ油 アーモンド	しょうゆ 薄口しょうゆ 塩 だし昆布 酒 だしいりこ
30 （水）	柏型パン ハンバーグトマトソース キャベツのソテー ジャーマンスープ	☆	牛ミンチ ぶたミンチ とうふ 豆乳 ベーコン	牛乳	トマト缶 パセリ	玉ねぎ キャベツ コーン	柏型パン パン粉 砂糖 でん粉 じゃがいも	油	ナツメグ 塩 こしょう ケチャップ ソース しょうゆ 薄口しょうゆ 鶏がらスープ　酒

行事食等の紹介

☆１０日　１年生給食開始　進級・入学祝い（弥生赤飯）　☆２５日　郷土料理：愛知県（みそカツ）

☆２１日　食育の日の献立　給食の食材（わかめ）　　☆２８日　旬の食材（たけのこ）たけのこごはん

☆２２日　旬の食材（ふき）