

こんだて

たべもの教室

予定表

日	曜	献立	エネルギー kcal	たん白質 g	脂質 g
1	木	牛乳 麦ごはん ちくわのお茶の葉揚げ キャベツの昆布あえ みそ汁	733	24.2	19.9
2	金	牛乳 ごはん さばのごま焼き 小松菜と油揚げの炒め物 かきたま汁	812	31.5	35.6
7	水	牛乳 ちらしずし がんもと野菜のうま煮 すまし汁 かしわもち	776	24.1	20.0
8	木	牛乳 麦ごはん チキン南蛮 せんきゃべつ みそ汁	856	32.6	30.9
9	金	牛乳 麦ごはん 小いわし梅の香揚げ 甘酢あえ 白玉汁	724	22.6	18.9
12	月	牛乳 ごはん 肉じゃが ごぼうサラダ	738	22.6	17.9
13	火	牛乳 ビビンバ(麦ごはん) わかめスープ アセロラゼリー	702	22.8	16.8
14	水	牛乳 ミルクパン キャベツのスパゲティ 海そうサラダ みかんジュース	795	28.8	24.4
15	木	牛乳 麦ごはん マーボー豆腐 もやしのごまあえ	828	34.2	28.3
16	金	牛乳 ポークカレー(麦ごはん) グリーンサラダ	802	23.9	24.8
19	月	体育会 振替休業日			
20	火	牛乳 麦ごはん 厚揚げのそぼろ煮 小松菜のごまあえ いりこの佃煮 <small>【食育の日の献立】</small>	793	32.9	26.7
21	水	牛乳 チリドック(背割りパン) ミネストローネ	707	30.8	27.6
22	木	牛乳 ピースごはん(減量) 丸天うどん くきわかめのサラダ ぶどうゼリー	749	27.3	18.4
23	金	牛乳 ごはん レバーと芋のアーモンドがらめ さっぱりあえ みそ汁	862	29.7	29.1
26	月	牛乳 シーフードピラフ じゃがいもときゅうりのサラダ 野菜スープ ヨーグルト	718	26.5	23.3
27	火	牛乳 麦ごはん 回鍋肉 春雨スープ	741	26.7	22.5
28	水	牛乳 コッペパン あじのムニエル コールスロー ポトフ	749	37.6	29.5
29	木	牛乳 ごはん 鶏肉の照り焼き アーモンドあえ みそ汁	727	29.0	23.0
30	金	牛乳 麦ごはん 酢豚 ワンタンスープ	849	31.7	23.9



5月



令和7年度
糸島市立志摩中学校

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

給食に使われる「小魚」

骨ごと食べられる、小ぶりの魚を小魚といいます。小魚には、カルシウム・ドコサヘキサエン酸・イコサペンタエン酸・ビタミンD・ビタミンB群などの栄養素が豊富に含まれており、子どもたちの成長にとっても重要な食品です。

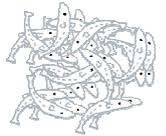
給食にも、様々な小魚を使用しています。



かたくちいわし

給食に使われる「いりこ」や「しらすぼし」は「かたくちいわし」の稚魚を加工したものです。

1~2cm位の大きさのものを「しらすぼし」3~10cm位の大きさのものを「いりこ」といいます。カルシウムや鉄分を多く含み、骨や歯の成長、貧血の予防に効果があります。



きびなご

「きびなご」は小魚の中でも不飽和脂肪酸のイコサペンタエン酸や、ドコサヘキサエン酸を豊富に含んでいます。イコサペンタエン酸は、血液をサラサラにする効果がある栄養素です。ドコサヘキサエン酸は、脳細胞を活性化させ、頭のはたらきをよくする効果がある栄養素です。

いかなご



給食に使われる「かなぎ」は「いかなご」の稚魚です。いりこににっていますが、いわしではなく「すずき」の間中です。関西地方では3cm位の大きさの稚魚を「かなぎ」といいますが、福岡県では大きさにかわからず「かなぎ」というそうです。

「かたくちいわし」と同じように、カルシウムや鉄分を多く含み、骨や歯の成長、貧血の予防に効果があります。

給食では、フライにしたり、佃煮にしたりしています。ご家庭でもぜひ作ってみてください！

5月の献立より

いりこの佃煮

材料（作りやすい量）

- ・いりこ 40g
- ・さとう 大さじ1
- ・しょうゆ 小さじ1
- ・みりん 小さじ1
- ・酒 小さじ1

作り方



- ① いりこはフライパンでからいりしておく。
- ② さとう・しょうゆ・みりん・酒を鍋に入れ、一煮立ちさせる。
- ③ ②の中に、いりこを加えてからめる。

いりこは、180℃に熱したオープンで10分焼いてもおいしくできあがります

ごまやアーモンドを入れてもおいしいです！

学校給食献立予定表

令和7年5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ととなる		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1 (木)	麦ごはん ちくわのお茶の葉揚げ キャベツの昆布あえ みそ汁	☆	ちくわ あつあげ みそ	牛乳 水晶昆布	ねぎ	キャベツ きゅうり 玉ねぎ	米 麦 小麦粉 砂糖 じゃがいも	揚げ油 ごま	酢 しょうゆ 塩 粉茶 だしiriこ
2 (金)	ごはん さばのごま焼き 小松菜と油揚げの炒め物 かきたま汁	☆	サバ 油揚げ 卵 とうふ	牛乳	小松菜 にら	しょうが もやし 玉ねぎ えのきだけ	米 でん粉	ごま ごま油	塩 しょうゆ 薄口しょうゆ 酒 だしiriこ
7 (水)	ちらしずし がんもと野菜のうま煮 すまし汁 かしわもち	☆	がんもと 鶏肉 かまぼこ	牛乳	にんじん ねぎ	れんこん たけのこ ごぼう こんにゃく 玉ねぎ えのきだけ	米 砂糖 かしわもち	油	塩 酢 しょうゆ みりん 薄口しょうゆ だし昆布 水 酒 だしiriこ
8 (木)	麦ごはん チキン南蛮 せんキャベツ みそ汁	☆	鶏肉 あつあげ みそ	牛乳	ねぎ	しょうが にんにく キャベツ 玉ねぎ しめじ	米 麦 小麦粉 でん粉 砂糖	揚げ油 エッグケアマヨネーズ	塩 こしょう 酢 しょうゆ みりん 酒 だしiriこ
9 (金)	麦ごはん 小いわし梅の香揚げ 甘酢あえ 白玉汁	☆	鶏肉	牛乳 いわしフライ	ねぎ	キャベツ もやし きゅうり 玉ねぎ しいたけ	米 麦 砂糖 白玉もち	揚げ油	酢 薄口しょうゆ しょうゆ 塩 だしiriこ
12 (月)	ごはん 肉じゃが ごぼうサラダ	☆	ふた肉 ツナ	牛乳	にんじん	玉ねぎ グリンピース つきこんにゃく ごぼう キャベツ きゅうり	米 じゃがいも 砂糖	油 ごま エッグケアマヨネーズ	しょうゆ こしょう 酒
13 (火)	ビビンバ(麦ごはん) わかめスープ アセロラゼリー	☆	牛肉 ちくわ	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草 ねぎ	たけのこ 千切大根 もやし しょうが にんにく 玉ねぎ	米 麦 砂糖 でん粉 アセロラゼリー	ごま油 ごま	しょうゆ みりん 酢 豆ばんじゃん 薄口しょうゆ 塩 酒 だしiriこ
14 (水)	ミルクパン キャベツのスパゲティ 海そうサラダ みかんジュース	☆	ベーコン	牛乳 チーズ 生クリーム わかめ 海そうサラダ	パセリ	キャベツ 玉ねぎ しめじ にんにく コーン きゅうり レモン汁 みかん果汁	ミルクパン スパゲティ 小麦粉 砂糖	油 ごま油	薄口しょうゆ 塩 こしょう 酢 しょうゆ 白ワイン
15 (木)	麦ごはん マーボー豆腐 もやしのごまあえ	☆	豚ひき肉 とうふ 厚揚げ ひきわり大豆 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	ごま油 ごま	豆ばんじゃん しょうゆ 酒
16 (金)	ポークカレー(麦ごはん) グリーンサラダ	☆	豚肉	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 コーン	米 麦 じゃがいも 小麦粉 砂糖	バター 油	カレー粉 ソース オールスパイス しょうゆ 塩 こしょう 鶏がらスープ 酢 赤ワイン
20 (火)	麦ごはん 厚揚げのそぼろ煮 小松菜のごまあえ いりこの佃煮	☆	あつあげ 鶏肉 うずら卵	牛乳 いりこ	にんじん 小松菜	こんにゃく しょうが もやし	米 麦 じゃがいも 砂糖 でん粉	油 ごま	しょうゆ みりん 酒 だしiriこ
21 (水)	チリドック(背割りパン) ミネストローネ	☆	牛ひき肉 豚ひき肉 ひきわり大豆 ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	玉ねぎ しょうが にんにく セロリー キャベツ	パン 砂糖 小麦粉 じゃがいも	油	ケチャップ とんかつソース 塩 こしょう チリソース しょうゆ 薄口しょうゆ 鶏がらスープ 赤ワイン
22 (木)	ピースごはん(減量) 丸天うどん くきわかめのサラダ ぶどうゼリー	☆	丸天 鶏肉 ツナ	牛乳 細切りまわかめ	にんじん ねぎ	グリンピース 玉ねぎ キャベツ コーン	米 うどん ぶどうゼリー	エッグケアマヨネーズ	塩 しょうゆ 薄口しょうゆ こしょう だし昆布 だしiriこ
23 (金)	ごはん レバーと芋のアーモンドがらめ さっぱりあえ みそ汁	☆	とりレバー ハム あぶらあげ みそ	牛乳 わかめ	小松菜 にんじん	しょうが きゅうり キャベツ 玉ねぎ しめじ	米 でん粉 じゃがいも 砂糖	揚げ油 アーモンド 油 ごま	ケチャップ ソース 酢 しょうゆ こしょう 酒 だしiriこ
26 (月)	シーフードピラフ じゃがいもときゅうりのサラダ 野菜スープ ヨーグルト	☆	鶏肉 えび いか ツナ ベーコン レンズ豆	牛乳 ヨーグルト	ピーマン 赤ピーマン にんじん 小松菜	玉ねぎ にんにく きゅうり キャベツ セロリー	米 じゃがいも	オリーブ油 ごま エッグケアマヨネーズ	塩 こしょう しょうゆ 薄口しょうゆ 鶏がらスープ
27 (火)	麦ごはん 回鍋肉 春雨スープ	☆	ふた肉 赤だしみそ あつあげ	牛乳	チンゲンサイ	キャベツ 根菜ねぎ たけのこ しょうが にんにく 玉ねぎ しいたけ	米 麦 砂糖 でん粉 はるさめ	ごま油	しょうゆ 豆ばんじゃん 薄口しょうゆ 塩 こしょう 酒 だしiriこ
28 (水)	コッペパン あじのムニエル コールスロー ポトフ	☆	あじ 鶏肉 ウインナー	牛乳	にんじん	キャベツ コーン 玉ねぎ	コッペパン 小麦粉 砂糖 じゃがいも	オイルスプレー 油	塩 こしょう 酢 しょうゆ 薄口しょうゆ 鶏がらスープ 酒
29 (木)	ごはん 鶏肉の照り焼き アーモンドあえ みそ汁	☆	鶏肉 油揚げ みそ	牛乳	にんじん 小松菜	にんにく しょうが キャベツ もやし 玉ねぎ えのきだけ	米	アーモンド	みりん しょうゆ 酒 だしiriこ
30 (金)	麦ごはん 酢豚 ワタンスープ	☆	豚肉 あつあげ	牛乳	にんじん ピーマン 小松菜	しょうが 玉ねぎ たけのこ しいたけ もやし	米 麦 でん粉 じゃがいも 砂糖 ワタン	揚げ油 油	しょうゆ 酢 ケチャップ 薄口しょうゆ 塩 こしょう 鶏がらスープ 酒

行事食等の紹介

☆1日 八十八夜：ちくわお茶の葉揚げ

☆20日 食育の日の献立：小魚（いりこの佃煮）

☆7日 こどもの日の献立（ちらしずし・柏餅）

☆22日 旬の食材：グリンピース（ピースごはん）

☆8日 郷土料理：宮崎県（チキン南蛮）

☆28日 世界の料理：フランス（ポトフ）

