



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

毎月19日は  
**食育の日**

日	曜	献立	1人分 kcal	たん白質 g	脂質 g
<b>7月</b>					
1	月	牛乳 たこめし 春巻き にらともやしのあえもの みそ汁	796	23.3	32.6
2	火	牛乳 ごはん 豚キムチ コーンと卵のスープ	767	27.6	24.7
3	水	牛乳 コッペパン ポテトのカレー煮 みそドレサラダ	715	25.9	25.2
4	木	牛乳 ガパオライス(麦ごはん) アーモンドサラダ ひよこ豆のスープ	731	25.2	22.2
5	金	牛乳 ごはん レバーと大豆のこはく煮 くきわかめのサラダ 白玉汁	766	26.3	18.8
8	月	牛乳 ごはん チンジャオロウスウ 春雨スープ セタゼリー	756	28.1	19.4
9	火	牛乳 夏野菜カレー(麦ごはん) 海そうサラダ	796	24.8	25.0
10	水	牛乳 ごはん 納豆 小いわし梅の香揚げ さっぱりあえ みそ汁	770	27.6	24.0
11	木	牛乳 チリドック(背割りパン) 野菜スープ	739	32.4	29.1
12	金	牛乳 パエリア じゃがいもときゅうりのサラダ チョリソスープ ぶどうゼリー	733	25.7	25.1
16	火	牛乳 ごはん マーボーなす 中華サラダ 煎りいりこ	787	28.9	24.5
17	水	牛乳 麦ごはん さばの竜田揚げ ごまあえ みそ汁	815	30.8	29.4
18	木	<b>食育の日の献立</b> 牛乳 ミルクパン ラタトゥイユ ごぼうサラダ アセロラゼリー	789	31.3	29.7

<b>8月</b>					
28	水	牛乳 ライ麦パン 夏野菜のスパゲティ ズッキーニサラダ	902	33.5	31.7
29	木	牛乳 ビビンバ(麦ごはん) 冬瓜スープ ヨーグルト	756	25.8	20.3
30	金	牛乳 ごはん 厚焼き卵 夏野菜のかきあげ みそ汁	789	23.6	27.4

※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。

## 「フランス」の料理

フランスは、ヨーロッパ大陸の西部に位置し、大西洋と地中海に面した国です。豊かな壤土と気候風土に恵まれており、各地域の特色を生かした郷土料理が受け継がれています。フランス料理は、世界三大料理のひとつである他、「フランス美術」「バゲットの技術と文化」がユネスコ無形文化遺産に登録されています。

今年の夏季オリンピック・パラリンピックは、フランスの首都パリで開催されます。これを機に、フランスの食文化にも目をむけてみましょう。



## フランスの食事

### 主食：パン

フランス料理には、主食のパンが添えられます。日本で「フランスパン」といわれるおなじみのバゲットは、フランスで購入されるパンの約80%を占めます。

スープやソースをつけて食べるなど、他の料理をより美味しく味わうためにも欠かせない存在です。



### 家庭料理

フランスには、ポトフやブイヤベース、ラタトゥイユなど、世界でも有名な家庭料理がたくさんあります。日本の洋食としても知られている「オムレツ」や「クロケット(コロッケ)」はもともとフランスから入ってきたもので、日本の家庭でもよく食べられています。



### スイーツ

「花の都」とも呼ばれる首都のパリは、多くのスイーツが発祥した地です。マドレーヌ、マカロン、クレープ、シュークリーム、モンブランなど、日本人にもなじみ深いさまざまなスイーツがフランスから生み出されました。



フランスでは、主にナイフとフォークを使って食事をします。スープはすすらず、スプーンを使って、パンはちぎって食べます。1日3回の食事を大切に、食事の時間を楽しむ文化があります。



### 7月の献立より

# ラタトゥイユ

#### 材料(4人分)

- ・とり肉(角切り) 250g
- ・ズッキーニ 1/2本
- ・なす 1本
- ・玉ねぎ 1/2個
- ・ピーマン 1個
- ・トマト(中) 1個
- ・セロリー 10cm程度
- ・オリーブ油 大さじ1/2
- ・水 1/4カップ
- ・ケチャップ 100g
- ・さとう 小さじ1
- ・塩 少々
- ・こしょう 少々

#### 作り方

- ① トマトは湯むきする。
- ② ズッキーニとなすは1cmの輪切り、玉ねぎピーマン、湯むきしたトマト、セロリーは2cmの角切りにする。
- ③ フライパンにオリーブ油をひき、とり肉を炒める。
- ④ 肉に焼き目がついたら、②の野菜を炒め、水を加えて煮る。
- ⑤ 全体に火が通って野菜がしんなりしたら、調味料で味を調えて仕上げる。



南フランスの郷土料理です。フランス語で「ラタ」はごった煮、「トゥイユ」はかきまぜるという意味で、野菜を炒めてじっくり煮込んで作ります。

# 学校給食献立予定表

令和6年7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 (月)	たこめし 春巻き にらともやしのあえもの みそ汁	☆	たこ 油揚 みそ	牛乳 しらすぼし わかめ	にら ねぎ	しょうが もやし 玉ねぎ えのきだけ	米 春巻	揚げ油 ごま油	みりん しょうゆ 薄口しょうゆ 酒 だしiriこ
2 (火)	ごはん 豚キムチ コーンと卵のスープ	☆	ぶた肉 卵	牛乳	にんじん にら チンゲンサイ	しょうが にんにく キャベツ 玉ねぎ もやし キムチ えのきだけ コーンクリーム	米 でん粉	油	しょうゆ 豆ばんじゃん 塩 こしょう 薄口しょうゆ 鶏がらスープ 酒
3 (水)	コッペパン ポテトのカレー煮 みそドレサラダ	☆	ぶた肉 米みそ	牛乳	にんじん トマト缶	玉ねぎ スズキーニ キャベツ きゅうり もやし	コッペパン じゃがいも さとう	油 ごま	ソース カレー粉 ケチャップ 塩 こしょう 酢 しょうゆ
4 (木)	ガパオライス(麦ごはん) アーモンドサラダ ひよこ豆のスープ	☆	ぶたミンチ ひきわり大豆 ベーコン ガルバンゾー	牛乳	ピーマン 赤ピーマン にんじん 小松菜	にんにく 玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン	米 麦 さとう 小麦粉 じゃがいも	油 アーモンド	しょうゆ みりん バジル 塩 こしょう 酢 薄口しょうゆ 鶏がらスープ
5 (金)	ごはん レバーと大豆のこはく煮 くきわかめのサラダ 白玉汁	☆	とりレバー 大豆 かまぼこ	牛乳 茎わかめ	みずな	しょうが コーン キャベツ きゅうり レモン汁 玉ねぎ しいたけ	米 でん粉 さとう 白玉もち	揚げ油 ごま油	しょうゆ みりん 酢 塩 薄口しょうゆ 酒 だしiriこ
8 (月)	ごはん チンジャオロウスウ 春雨スープ 七夕ゼリー	☆	ぶた肉 あつあげ	牛乳	にんじん ピーマン 赤ピーマン チンゲンサイ	しょうが にんにく たけのこ 木くらげ 玉ねぎ もやし	米 さとうでん粉 はるさめ 七夕ゼリー	ごま油	しょうゆ 塩 こしょう 薄口しょうゆ 酒 だしiriこ
9 (火)	夏野菜カレー(麦ごはん) 海そうサラダ	☆	ぶた肉	牛乳 チーズ 生クリーム 海そうサラダ わかめ	にんじん かぼちゃ トマト缶	玉ねぎ なす にんにく しょうが りんご コーン キャベツ きゅうり 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 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
10 (水)	ごはん 納豆 小さい梅の香揚げ さっぱりあえ みそ汁	☆	納豆 ハム とうふ みそ	牛乳 いわし梅の香揚げ	にんじん ねぎ	キャベツ きゅうり 玉ねぎ しめじ	米 さとう	揚げ油 油 ごま	酢 しょうゆ こしょう だしiriこ
11 (木)	チリドック(背割りパン) 野菜スープ	☆	牛ミンチ ぶたミンチ ひきわり大豆 ベーコン	牛乳	にんじん	玉ねぎ しょうが にんにく キャベツ セロリー	パン さとう 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
12 (金)	パエリア じゃがいもときゅうりのサラダ チョリソスープ ぶどうゼリー	☆	とり肉 もきえび いか ツナ ウインナー 大豆	牛乳	ピーマン 赤ピーマン にんじん パセリ	玉ねぎ にんにく きゅうり キャベツ	米 じゃがいも ぶどうゼリー	オリーブ油 ごま エッグケアマヨネーズ	ターメリック 塩 こしょう 薄口しょうゆ しょうゆ 鶏がらスープ
16 (火)	ごはん マーボーなす 中華サラダ 煎りiriこ	☆	厚揚げ 豚ひき肉 赤だしみそ	牛乳 iriこ	ねぎ にんじん	なす しょうが にんにく 玉ねぎ きゅうり キャベツ きくらげ	米 さとう でん粉	油 ごま油	豆ばんじゃん しょうゆ 酢 酒
17 (水)	麦ごはん さばの竜田揚げ ごまあえ みそ汁	☆	さば 油揚 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 ごま	しょうゆ 酒 だしiriこ
18 (木)	ミルクパン ラタトゥイユ ごぼうサラダ アセロラゼリー	☆	とり肉 ツナ	牛乳	ピーマン トマト缶	ズッキーニ なす 玉ねぎ セロリー ごぼう きゅうり キャベツ	ミルクパン さとう アセロラゼリー	オリーブ油 エッグケアマヨネーズ	ケチャップ 塩 こしょう しょうゆ

令和6年8月

28 (水)	ライ麦パン 夏野菜のスパゲティ ズッキーニサラダ	☆	牛ミンチ ぶたミンチ レンズ豆 ツナ	牛乳 チーズパウダー	トマト缶 ピーマン	玉ねぎ なす にんにく ズッキーニ キャベツ コーン	ライ麦パン スパゲティ さとう	油 エッグケアマヨネーズ	ケチャップ ソース 塩 こしょう 赤ワイン
29 (木)	ピビンバ(麦ごはん) 冬瓜スープ ヨーグルト	☆	牛肉 ベーコン	牛乳 ヨーグルト	にんじん 小松菜 ねぎ	たけのこ 千切大根 木くらげ もやし しょうが にんにく 玉ねぎ 冬瓜	米 麦 さとう でん粉	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 こしょう 鶏がらスープ 酒
30 (金)	ごはん 厚焼き卵 夏野菜のかきあげ みそ汁	☆	厚焼たまご あつあげ みそ	牛乳 しらすぼし わかめ	にんじん オクラ かぼちゃ	玉ねぎ キャベツ えのきだけ	米 小麦粉	揚げ油	塩 だしiriこ

## 行事食等の紹介

☆ 1日 行事食：たこめし(半夏生)

☆ 12日 世界の料理：スペイン(パエリア)

☆ 8日 七夕(7日)：春雨スープ

☆ 18日 食育の日の献立：フランス(ラタトゥイユ)

☆ 9日 旬の食材(夏野菜カレー)

☆ 8月30日 野菜の日(31日)(夏野菜のかきあげ)

☆ 10日 納豆(納豆の日)

