



令和7年度・食育の日のテーマ

「給食の食材」

給食に使われる「米」



米は昔から、日本人が主食としてきた食べ物です。収穫した稲から、もみがらやぬか層、はい芽を取り除いたものが「白米」で、白米に水を加えて加熱することで、「ご飯」になります。米には様々な品種がありますが、給食では、糸島で生産された「元気づくし」を使用しています。

収穫した稲が 白米になるまで



今年も新米の季節がやってきました！



その年の秋に収穫されたお米を「新米」といいます。新米は、米自体の水分量が多いのでみずみずしく、香りや甘み、粘りが1年の中で最も高いです。給食では11月下旬ころに、新米が届きます。

～ お米を食べることのよさ ～

栄養

白米の栄養成分の7割以上は炭水化物（でんぷん）で、生きていくためのエネルギー源になります。炭水化物は、体内でブドウ糖となり、ブドウ糖を唯一のエネルギー源とする、脳の活動を支えています。

食文化

ごはんを中心として、大豆や魚、野菜を使った汁物、主菜、副菜を組み合わせた食事は、日本の伝統的な食文化です。だしや醤油、味噌などのシンプルな味付けのおかずは、ごはんによく合います。

食料自給率

米は、日本で唯一、食料自給率がほぼ100%の食材です。日本の米を食べることは、食料自給率の維持・向上や、産地の応援につながります。

うるち米 と もち米

私たちが普段食べている「うるち米」に対して、「もち米」があります。もち米は、でんぷんの構造がうるち米よりも複雑なので粘りが強く、もちもちした食感になります。今月の「中華おこわ」は、うるち米ともち米を混ぜて炊いています。



10月の献立より

中華おこわ

材料（4～5人分）

・米 1.5合
・もち米 0.5合

・豚こまぎれ肉 70g
・にんじん 1/4本
・たけのこ 70g
・干しいたけ 1枚
・ごま油 小さじ1
・しょうゆ 大さじ1
・みりん 小さじ1
・酒 大さじ1/2

作り方

- ①米・もち米は計量・洗米後30分程度浸水させておく。
- ②しいたけは水で戻しておく。
- ③にんじんとたけのこは短冊切り、しいたけはスライスする。
- ④ごま油で豚肉を炒め、色が変わったら他の具材を加えてさっと炒め、しょうゆ・みりん、酒で調味する。
- ⑤①の米に、④を加え、通常より少なめの水を加えて炊飯する。（2合の目盛りが見えるくらい）
- ⑥10分ほど蒸らし、よく混ぜる。

もち米の割合を増やすと、
よりもちもちしたおこわに仕上がります！



日	曜	献立	1人1食 kcal	たん白質 g	脂質 g
1	水	牛乳 ミルクパン 森のスパゲティ ひよこ豆のサラダ	805	28.8	29.0
2	木	牛乳 ごはん 鶏肉のみそヨーグルト焼き 小松菜のシャキシャキサラダ 【料理コンクール 夏野菜スープ 塩キャライも 入賞作品】	791	31.7	20.5
3	金	牛乳 麦ごはん いわしのカリカリフライ ひじきのさっぱりあえ けんちん汁	765	25.2	26.3
6	月	牛乳 里芋ごはん 鶏肉のからあげ ピーマンのおひたし お月見汁 【十五夜の献立】	756	27.9	25.4
7	火	牛乳 麦ごはん 野菜入りたまご焼き ナムル キムチチゲ	788	25.1	32.9
15	水	牛乳 ぶどうパン 白身魚のパン粉焼き ほうれん草のソテー スコッチブロス	715	30.6	23.2
16	木	牛乳 麦ごはん 豚肉のしょうがいため さつま汁 元気ヨーグルト	788	33.2	21.5
17	金	牛乳 ナシゴレン(ミートボールのせ) 野菜のドレッシングあえ ソトアヤム 【世界の料理 インドネシア】	730	27.3	26.2
20	月	牛乳 中華おこわ 春巻き 甘酢あえ わかめスープ 【食育の日の献立】	804	20.8	33.2
21	火	牛乳 ごはん さばの照り焼き 切り干し大根のはりはり漬け 沢煮椀	785	29.3	30.5
22	水	牛乳 柏型パン ハニーチキン ツナサラダ 豆乳チャウダー	810	33.3	37.3
23	木	牛乳 麦ごはん ハンバーグ和風ソース キャベツのソテー みそ汁	804	29.6	26.8
24	金	牛乳 チキンカレー(麦ごはん) 海そうサラダ	794	23.4	23.2
27	月	牛乳 麦ごはん 高野豆腐のカラコロ煮 肉団子入り白菜スープ ぶどうゼリー	776	33.0	21.1
28	火	牛乳 麦ごはん レバーのケチャップがらめ キャベツのおひたし みそ汁	757	26.9	18.8
29	水	牛乳 きなこ揚げパン ポトフ 小松菜サラダ	710	27.2	32.6
30	木	弁当の日 (給食なし)			
31	金	牛乳 ごはん(減量) カレーうどん じゃがいもときゅうりのマヨネーズあえ りんご	769	24.2	21.5

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。

学校給食献立予定表

令和7年10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	
1 (水)	ミルクパン 森のスバゲティ ひよこ豆のサラダ	☆	ベーコン ガルパンソー	牛乳 チーズ ひじき	小松菜 にんじん	玉ねぎ しいたけ しめじ えのきだけ エリンギ キャベツ	ミルクパン スバゲティ	油 エッグケアマヨネーズ	しょうゆ 塩 こしょう 白ワイン
2 (木)	ごはん 鶏肉のみそヨーグルト焼き 小松菜のシャキシャキサラダ 夏野菜スープ 塩キャラいも	☆	とり肉 米みそ ベーコン 大豆	牛乳 ヨーグルト しらすばし	小松菜 トマト缶 オクラ かぼちゃ	しょうが にんにく もやし コーン	米 砂糖 さつまいも	揚げ油 バター 黒ごま	酢 塩 こしょう しょうゆ 薄口しょうゆ 鶏がらスープ
3 (金)	麦ごはん いわしのカリカリフライ ひじきのさっぱりあえ けんちん汁	☆	ハムとうふ 油揚げ	牛乳 いわしカリカリフライ ひじき	にんじん ねぎ	キャベツ 大根 しいたけ	米 麦 砂糖 さといも	揚げ油 ごま油	酢 しょうゆ 塩 薄口しょうゆ だしiriこ
6 (月)	里芋ごはん 鶏肉のからあげ ピーマンのおひたし お月見汁	☆	とり肉 かつお削り節 かまぼこ	牛乳 だし昆布	ピーマン みずな にんじん	しょうが にんにく もやし しいたけ	米 さといも でん粉 白玉もち	揚げ油	しょうゆ 薄口しょうゆ 塩 こしょう だしiriこ
7 (火)	麦ごはん 野菜入りたまご焼き ナムル キムチチゲ	☆	野菜入り卵焼き 豚肉 あつあげ 米みそ	牛乳	ほうれん草 にら	もやし 玉ねぎ えのきだけ キムチ	米 麦	ごま油	しょうゆ 鶏がらスープ
15 (水)	ぶどうパン 白身魚のパン粉焼き ほうれん草のソテー スコッチブロス	☆	ホキ ベーコン	牛乳	ほうれん草 にんじん パセリ	キャベツ コーン 玉ねぎ セロリー	ぶどうパン パン粉 じゃがいも 押麦	エッグケアマヨネーズ 油	マスタード 酢 塩 こしょう しょうゆ 薄口しょうゆ 鶏がらスープ 酒
16 (木)	麦ごはん 豚肉のしょうがいため さつまい 元氣ヨーグルト	☆	ぶた肉 とり肉 油揚げ とうふ	牛乳 ヨーグルト	にんじん ねぎ	玉ねぎ しょうが 大根 ごぼう しいたけ	米 麦 でん粉 さつまいも	油	しょうゆ みりん 薄口しょうゆ 塩 酒 だしiriこ
17 (金)	ナシゴレン(ミートボールのせ) 野菜のドレッシングあえ ソトアヤム	☆	牛肉 えび ミートボール とり肉	牛乳	にんじん パセリ	玉ねぎ キャベツ きゅうり もやし セロリー しょうが	米 砂糖 はるさめ	バター 油 揚げ油 ごま ねりごま	パプリカ粉 ケチャップ チリソース 塩 こしょう 酢 しょうゆ ターメリック オールスパイス 薄口しょうゆ 鶏がらスープ
20 (月)	中華おこわ 春巻き 甘酢あえ わかめスープ	☆	ぶた肉 ちくわ	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ	たけのこ しいたけ もやし 玉ねぎ	米 もち米 春巻 砂糖	ごま油 揚げ油	しょうゆ 薄口しょうゆ みりん 酢 塩 鶏がらスープ 酒
21 (火)	ごはん さばの照り焼き 切り干し大根のはりはり漬け 沢煮椀	☆	サバ切身 ぶた肉 油揚げ	牛乳 水晶昆布	にんじん ねぎ	しょうが 花切大根 大根 えのきだけ	米 でん粉 砂糖	ごま	みりん しょうゆ 酢 一味唐辛子 薄口しょうゆ 塩 酒 だしiriこ
22 (水)	柏型パン ハニーチキン ツナサラダ 豆乳チャウダー	☆	とり肉 ツナ ベーコン 白インゲンビュール 調整豆乳	牛乳	にんじん パセリ	にんにく キャベツ きゅうり 玉ねぎ しめじ	パン でん粉 蜂蜜 じゃがいも 小麦粉	揚げ油 エッグケアマヨネーズ バター	みりん しょうゆ 塩 こしょう 鶏がらスープ 酒
23 (木)	麦ごはん ハンバーグ和風ソース キャベツのソテー みそ汁	☆	牛ひき肉 豚ひき肉 とうふ 調整豆乳 油揚げ みそ	牛乳	にんじん ねぎ	玉ねぎ キャベツ コーン 大根 えのきだけ	米 麦 パン粉 砂糖 でん粉	油	ナツメグ 塩 こしょう しょうゆ みりん 酒 だしiriこ
24 (金)	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 キャベツ レモン汁	米 麦 じゃがいも 小麦粉 砂糖	油 バター ごま油	カレー粉 オールスパイス しょうゆ ソース 塩 こしょう 鶏がらスープ 酢 赤ワイン
27 (月)	麦ごはん 高野豆腐のカラコロ煮 肉団子入り白菜スープ ぶどうゼリー	☆	高野豆腐 とり肉 うずら卵 鶏肉だんご	牛乳	にんじん	たけのこ えだまめ 玉ねぎ 白菜 えのきだけ	米 麦 砂糖 でん粉 ぶどうゼリー	油	しょうゆ 薄口しょうゆ 塩 こしょう 鶏がらスープ 酒
28 (火)	麦ごはん レバーのケチャップがらめ キャベツのおひたし みそ汁	☆	とりレバー かつお削り節 油揚げ みそ	牛乳	にんじん ねぎ	しょうが キャベツ もやし なす 玉ねぎ しめじ	米 麦 でん粉 じゃがいも 砂糖	揚げ油	ケチャップ ソース しょうゆ 酒 だしiriこ
29 (水)	きなこ揚げパン ポトフ 小松菜サラダ	☆	とり肉 ウインナー きなこ	牛乳	にんじん 小松菜	玉ねぎ かぶ キャベツ もやし コーン	パン 砂糖 じゃがいも	揚げ油 油	塩 薄口しょうゆ こしょう 鶏がらスープ 酢
31 (金)	ごはん減量 カレーうどん じゃがいもときゅうりのマヨネーズあえ りんご	☆	とり肉 油揚げ ツナ	牛乳	にんじん	玉ねぎ しょうが にんにく きゅうり りんご	米 うどん でん粉 じゃがいも	ごま エッグケアマヨネーズ	カレー粉 オールスパイス しょうゆ 塩 こしょう 薄口しょうゆ 酒 だしiriこ だし昆布

行事食等の紹介

- ☆ 2日 学校給食料理コンクール入賞作品（志摩中学校）
- ☆ 3日 いわしのカリカリフライ（4日 いわしの日）
- ☆ 6日 十五夜（里芋ごはん お月見汁）
- ☆ 15日 目の働きを助ける食品
（10日目の愛護デー ビタミンA：ほうれん草 にんじん）
- ☆ 17日 世界の料理 インドネシア（ナシゴレン ソトアヤム（スープ））
- ☆ 20日 食育の日 米（中華おこわ）

8日(水)終業式、14日(火)始業式は
給食はありません。

10月30日(木)は
弁当の日です。
給食はありません。

弁当、水筒の持参を
お願いします。

