



## 給食に使われる「芋」

いも類は、日本の食卓で古くから親しまれている食べ物です。炭水化物が豊富で、主食にもなる優れた食材です。たくさんの種類がありますが、給食では主に、じゃがいも、さつまいも、さといもをとり入れています。旬の時期には、糸島で収穫されたものを使用しています。



### じゃがいも

ビタミンCやカリウムが豊富です。野菜のビタミンCは、煮ると水に溶けだしやすい性質をもっています。じゃがいもの場合、加熱すると糊化という作用が働き、いもの中に留まるため、損失が少ないのが特徴です。そのビタミンCの含有量はみかんなどの柑橘類と同程度です。



### さつまいも

ビタミンC・Eと食物繊維が豊富です。また、たんぱく質の代謝を助けるビタミンB6も多く含まれています。ビタミンC・Eは様々な症状を改善する抗酸化力があります。また、満腹感を感じやすい水溶性食物繊維が多く含まれており、お腹の調子も整えてくれます。



### さといも

たんぱく質、カリウム、食物繊維が豊富です。また、水分を多く含み、いも類の中では低カロリーです。独特のぬめりは、たんぱく質と炭水化物が結合して生まれるムチン、ガラクトタンという成分で、ガラクトタンは脳細胞の活性化と免疫力を高める効果があります。



## じゃがいもの芽にご注意！



じゃがいもの芽の部分にはソラニンという毒素が含まれています。これを大量に摂取すると、下痢、腹痛、吐き気、めまいなどの症状があらわれます。

日光に当たって緑色に変色すると、ソラニンが発生しやすくなります。日光を避け、冷暗所で保管するようにしましょう。



| 日  | 曜 | 献立                                                      | 1人あたり<br>kcal | たん白質<br>g | 脂質<br>g |
|----|---|---------------------------------------------------------|---------------|-----------|---------|
| 4  | 火 | 牛乳 麦ごはん マーボー大根<br>チンゲン菜の甘酢あえ<br>【旬の食材 大根】               | 800           | 31.1      | 27.4    |
| 5  | 水 | 牛乳 コッペパン ポークビーンズ<br>野菜スープ                               | 721           | 33.5      | 25.3    |
| 6  | 木 | 1年生リクエスト給食                                              | 859           | 30.0      | 26.3    |
| 7  | 金 | 牛乳 ごはん(減量) 五目うどん<br>酢みそあえ ぎすけ煮<br>【いい歯の日(8日)の献立】        | 720           | 25.1      | 18.1    |
| 10 | 月 | 牛乳 麦ごはん きびなごカリカリフライ<br>切り干しサラダ 豚汁                       | 730           | 24.3      | 21.3    |
| 11 | 火 | 牛乳 麦ごはん フェジョアード<br>大根サラダ<br>【世界の料理 ブラジル】                | 726           | 25.7      | 19.3    |
| 12 | 水 | 牛乳 黒糖パン 鮭のチーズ焼き<br>ポテトのソテー ひよこ豆のスープ ヨーグルト               | 721           | 37.9      | 23.1    |
| 13 | 木 | 牛乳 ごはん おでん<br>小松菜のごまあえ                                  | 722           | 27.3      | 21.2    |
| 14 | 金 | 牛乳 キーマカレー(麦ごはん)<br>海そうサラダ                               | 831           | 27.2      | 29.2    |
| 17 | 月 | 牛乳 麦ごはん ハンバーグきのこソース<br>コールスロー すまし汁                      | 776           | 28.8      | 25.5    |
| 18 | 火 | 牛乳 ごはん さばのごま焼き<br>ひじきの五目炒め 根菜のみそ汁                       | 831           | 30.5      | 34.4    |
| 19 | 水 | 牛乳 コッペパン さつま芋のクリームシチュー<br>くきわかめのサラダ ぶどうゼリー<br>【食育の日の献立】 | 819           | 28.4      | 31.6    |
| 20 | 木 | 牛乳 麦ごはん 高野豆腐の甘酢炒め<br>春雨スープ                              | 796           | 23.3      | 25.6    |
| 21 | 金 | 牛乳 五穀めし 肉じゃが<br>キャベツの昆布あえ みかん                           | 754           | 22.3      | 17.6    |
| 25 | 火 | 牛乳 麦ごはん 芋煮<br>かきたま汁<br>【郷土料理 山形県】                       | 735           | 31.1      | 19.5    |
| 26 | 水 | 牛乳 ぶどうパン えびとトマトのスパゲティ<br>ビーンズサラダ                        | 849           | 32.7      | 30.2    |
| 27 | 木 | 牛乳 さつまいもごはん さばの竜田揚げ<br>白菜のごまあえ みそ汁                      | 852           | 28.4      | 38.2    |
| 28 | 金 | 牛乳 麦ごはん レパールのアーモンドがらめ<br>シーンズサラダ 小松菜スープ                 | 807           | 28.8      | 26.6    |

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。

### 11月の献立より

## さつま芋のクリームシチュー

### 材料(4人分)

- ・とりこま肉 120g
- ・さつまいも 1～2本
- ・玉ねぎ 1個
- ・にんじん 1/3本
- ・しめじ 1/2房
- ・パセリ 適量
- ・油 小さじ1
- ・白ワイン 4g
- ・牛乳 120ml
- ・小麦粉 12g
- ・バター 12g
- ・粉チーズ 20g
- ・塩 2.8g
- ・こしょう 少々
- ・鶏がらスープ 250ml

### 作り方

- ①さつまいもはよく洗い、角切りにする。
- ②玉ねぎ・にんじんは一口大に、しめじは石づきを取り、小房に分ける。パセリはみじん切りにする。
- ③小麦粉をフライパンで乾煎りする。
- ④鍋に油を入れて熱し、とり肉に白ワインをかけて炒める。
- ⑤④に、玉ねぎ・にんじん・しめじを入れて炒め、鶏がらスープを入れる。
- ⑥ひと煮立ちしたら、さつまいもを入れて煮る。
- ⑦③と牛乳をミキサーにかける。
- ⑧最後に⑥とバター・粉チーズ・調味料を加えて煮込む。

さつまいもの皮を残して調理すると、皮に含まれる、食物繊維・βカロテン・ポリフェノールなどの栄養もとれ、料理のいづれりも良くなります。



# 学校給食献立予定表

令和7年11月

糸島市立志摩中学校

| 日付<br>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                  |                                           |
| 4<br>(火)  | 麦ごはん<br>マーボー大根<br>チンゲン菜の甘酢あえ               | ☆  | 豚ひき肉 あつあげ<br>赤だしみそ               | 牛乳                            | ねぎ チンゲンサイ<br>にんじん  | 大根 玉ねぎ<br>しょうが にんにく<br>もやし コーン            | 米 麦<br>砂糖 でん粉                  | 油                   | しょうゆ 豆ばんじゃん コチジャン 酢<br>酒                  |
| 5<br>(水)  | コッペパン<br>ポークビーンズ<br>野菜スープ                  | ☆  | ぶた肉 大豆<br>ベーコン                   | 牛乳                            | トマト缶 にんじん<br>小松菜   | 玉ねぎ キャベツ<br>セロリー                          | コッペパン<br>じゃがいも 砂糖              | 油                   | ケチャップ しょうゆ 塩 こしょう<br>薄口しょうゆ 鶏がらスープ 赤ワイン   |
| 6<br>(木)  | 1年生リクエスト給食<br><div>お楽しみに♪</div>            | ☆  | ぶた肉 赤だしみそ<br>ちくわ                 | 牛乳 わかめ                        | ほうれん草 にんじん<br>ねぎ   | にんにく もやし<br>玉ねぎ                           | 米 小麦粉 パン粉<br>砂糖 アセロラゼリー        | 揚げ油 ごま油             | 塩 こしょう しょうゆ 薄口しょうゆ<br>酒 だしiriこ            |
| 7<br>(金)  | ごはん減量<br>五目うどん<br>酢みそあえ ぎすけ煮               | ☆  | とり肉 あぶらあげ<br>米みそ<br>ロースト大豆       | 牛乳 わかめ いろこ                    | にんじん ねぎ            | 玉ねぎ しいたけ<br>白菜                            | 米 うどん 砂糖                       | ごま アーモンド            | しょうゆ 薄口しょうゆ 塩 酢 みりん<br>だしiriこ 酒           |
| 10<br>(月) | 麦ごはん<br>きびなごかりフライ<br>切り干しサラダ 豚汁            | ☆  | ぶた肉 とうふ<br>みそ                    | 牛乳<br>きびなごフライ                 | にんじん ねぎ            | 千切大根 キャベツ<br>きゅうり 大根<br>ごぼう               | 米 麦 砂糖<br>さといも                 | 揚げ油 ごま油             | 酢 しょうゆ 塩 だしiriこ                           |
| 11<br>(火) | 麦ごはん<br>フェジョアード<br>大根サラダ                   | ☆  | ぶた肉 ウインナー<br>金時豆 ツナ<br>金時豆ペースト   | 牛乳 わかめ                        | にんじん               | 玉ねぎ 大根                                    | 米 麦 じゃがいも<br>砂糖                | 油                   | トマトピューレ ケチャップ ソース しょうゆ<br>塩 こしょう 酢 赤ワイン   |
| 12<br>(水) | 黒糖パン<br>鮭のチーズ焼き ポテトのソテー<br>ひよこ豆のスープ ヨーグルト  | ☆  | 鮭 ベーコン<br>ガルバンゾー                 | 牛乳 チーズ<br>ヨーグルト               | にんじん 小松菜           | コーン 玉ねぎ                                   | 黒糖パン<br>じゃがいも                  | 油                   | こしょう 塩 しょうゆ 薄口しょうゆ<br>鶏がらスープ 白ワイン         |
| 13<br>(木) | ごはん<br>おでん<br>小松菜のごまあえ                     | ☆  | とり肉 あつあげ<br>ちくわ うずら卵             | 牛乳 野菜こんぶ                      | にんじん 小松菜           | 大根 こんにやく<br>もやし                           | 米 さといも 砂糖                      | ごま                  | しょうゆ 薄口しょうゆ 塩 みりん 酒                       |
| 14<br>(金) | キーマカレー(麦ごはん)<br>海そうサラダ                     | ☆  | 牛ひき肉 豚ひき肉<br>ひきわり大豆<br>白インゲンビュール | 牛乳 チーズ<br>生クリーム<br>海そうサラダ わかめ | にんじん トマト缶          | 玉ねぎ セロリー<br>にんにく しょうが<br>コーン キャベツ<br>レモン汁 | 米 麦 小麦粉<br>砂糖                  | 油 バター ごま油           | カレー粉 ソース しょうゆ 塩 こしょう<br>鶏がらスープ 酢 赤ワイン     |
| 17<br>(月) | 麦ごはん<br>ハンバーグきのこソース<br>コールスロー すまし汁         | ☆  | 牛ひき肉 豚ひき肉<br>とうふ 豆乳<br>かまぼこ      | 牛乳                            | にんじん 小松菜           | 玉ねぎ しめじ<br>キャベツ きゅうり<br>えのきだけ             | 米 麦 パン粉<br>砂糖 でん粉              | 油                   | ナツメグ 塩 こしょう しょうゆ みりん<br>酢 薄口しょうゆ 酒 だしiriこ |
| 18<br>(火) | ごはん さばのごま焼き<br>ひじきの五目炒め<br>根菜のみそ汁          | ☆  | さば 角天 とうふ<br>あぶらあげ みそ            | 牛乳 ひじき                        | にんじん<br>さやいんげん ねぎ  | しょうが ごぼう<br>大根 れんこん                       | 米 砂糖 さといも                      | ごま 油                | 塩 しょうゆ 酒 だしiriこ                           |
| 19<br>(水) | コッペパン<br>さつま芋のクリームシチュー<br>くきわかめのサラダ ぶどうゼリー | ☆  | とり肉 レンズ豆                         | 牛乳 チーズ<br>細切りくきわかめ            | にんじん               | 玉ねぎ しめじ<br>キャベツ きゅうり<br>コーン               | コッペパン さつまい<br>も 小麦粉<br>ぶどうゼリー  | 油 バター<br>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<br>白ワイン                |
| 20<br>(木) | 麦ごはん<br>高野豆腐の甘酢炒め<br>春雨スープ                 | ☆  | 高野豆腐<br>ベーコン                     | 牛乳                            | にんじん トマト缶<br>ほうれん草 | 玉ねぎ えだまめ<br>にんにく しょうが<br>もやし              | 米 麦 でん粉<br>じゃがいも 砂糖<br>はるさめ    | 揚げ油 油               | しょうゆ ケチャップ 酢 薄口しょうゆ<br>塩 こしょう             |
| 21<br>(金) | 五穀めし<br>肉じゃが<br>キャベツの昆布あえ みかん              | ☆  | ぶた肉                              | 牛乳 水晶昆布                       | にんじん               | 玉ねぎ<br>つきこんにやく<br>キャベツ みかん                | 米 赤米 もち米<br>もちきび 麦<br>じゃがいも 砂糖 | 油 ごま                | 塩 しょうゆ 酢 酒                                |
| 25<br>(火) | 麦ごはん<br>芋煮<br>かきたま汁                        | ☆  | ぶた肉 あつあげ<br>卵 かまぼこ               | 牛乳                            | にんじん ねぎ            | こんにやく しめじ<br>根深ねぎ 玉ねぎ                     | 米 麦 さといも<br>砂糖                 | 油                   | しょうゆ 薄口しょうゆ 塩<br>酒 だしiriこ                 |
| 26<br>(水) | ぶどうパン<br>えびとトマトのスパゲティ<br>ビーンズサラダ           | ☆  | えび ベーコン<br>ミックスビーンズ              | 牛乳 生クリーム<br>チーズ               | トマト缶 パセリ           | にんにく 玉ねぎ<br>しめじ キャベツ<br>コーン レモン汁          | ぶどうパン<br>スパゲッティ                | 油<br>エッグケアマヨネーズ     | 塩 こしょう 赤ワイン                               |
| 27<br>(木) | さつまいもごはん<br>さばの竜田揚げ<br>白菜のごまあえ みそ汁         | ☆  | さば あつあげ みそ                       | 牛乳                            | ほうれん草<br>にんじん ねぎ   | しょうが 白菜<br>玉ねぎ                            | 米 さつまいも<br>でん粉                 | 揚げ油 ごま              | 塩 しょうゆ だし昆布 酒 だしiriこ                      |
| 28<br>(金) | 麦ごはん<br>レバーのアーモンドがらめ<br>シーズンサラダ 小松菜スープ     | ☆  | とりレバー ツナ<br>ベーコン                 | 牛乳                            | ほうれん草 小松菜          | しょうが 大根 白菜<br>えのきだけ                       | 米 麦 でん粉<br>じゃがいも 砂糖            | 揚げ油<br>アーモンド 油      | しょうゆ みりん 酢 塩 こしょう<br>薄口しょうゆ 鶏がらスープ 酒      |

## 行事食等の紹介

☆ 4日 旬の食材 大根（マーボー大根）

☆ 6日 1年生リクエスト給食（保体委員会企画）

☆ 7日 いい歯の日（8日）の献立（ぎすけ煮）

☆ 11日 世界の料理 ブラジル（フェジョアード）

☆ 18日 かむ回数が多い料理（根菜みそ汁）

☆ 19日 食育の日の献立 いも類（さつまいものクリームシチュー）

☆ 21日 勤労感謝の日（23日）の献立（五穀めし）

☆ 25日 郷土料理 山形県（芋煮）

☆ 27日 和食の日（24日）一汁二菜の献立

