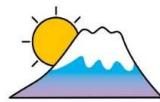


こんだて

たべもの教室

予定表

日	曜	献 立 ★は3年生でリクエストがあつたメニューです	エネルギー - kcal	たんぱく質 g	脂質 g
9	金	牛乳 ごはん(減量) 七草ふりかけ 五目うどん 大根サラダ 【7日 七草の日】	703	24.2	18.8
13	火	牛乳 麦ごはん のしとり 紅白なます 白玉雑煮	738	27.2	18.8
14	水	牛乳 黒糖パン 白身魚のパン粉焼き★ こふきいも★ かぶとほうれん草のクリームスープ★	716	30.9	24.8
15	木	牛乳 ごはん 鶏チリ★ 中華あえ もずくスープ	730	23.6	22.1
16	金	牛乳 セルフおむすび【17日 おむすびの日】 (麦ごはん 梅干し 昆布佃煮 のり) 切り干し大根の炒め煮 豚汁★ みかん★	726	21.2	14.2
19	月	牛乳 麦ごはん 揚げしゅうまい ナムル★ キムチチゲ★ 【食育の日の献立】	756	26.9	25.4
20	火	牛乳 麦ごはん さばのみそ煮★ キャベツの浅漬け けんちん汁★	794	28.6	30.4
21	水	牛乳 コッペパン★ ハニーチキン★ ツナサラダ★ 豆乳チャウダー	833	34.0	37.7
22	木	牛乳 ごはん 焼きししゃも くきわかめのきんぴら 水炊き 【郷土料理 福岡 水炊き】	708	29.4	20.8
23	金	牛乳 弥生赤飯 筑前煮 みそ汁 【24日 給食記念日】	718	25.2	20.0
26	月	牛乳 麦ごはん デジブルコギ トック入り卵スープ ヨーグルト★ 【世界の料理 韓国】	818	28.2	22.1
27	火	牛乳 麦ごはん レバーと大豆のこはく煮 チンゲン菜のごまあえ★ ワンタンスープ	775	30.3	21.9
28	水	牛乳 ミルクパン スパゲティミートソース★ カリフラワーとブロッコリーのサラダ★	864	35.8	28.5
29	木	3年生リクエスト給食	877	29.4	29.7
30	金	牛乳 ポークカレー★(麦ごはん) 海そうサラダ★	798	23.8	24.4



1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 「発酵食品」

発酵食品とは、微生物（酵母、細菌など）の働きによって食物が変化し、人間にとって有益に作用（＝発酵）させた食品のことです。発酵食品から摂取した善玉菌が腸内で活動できる期間は限られているため、意識して毎日の食事に取り入れることが大切です。

発酵食品を食べると こんないいところがあります

✓ 腸内環境を整える！

腸内の善玉菌を増やします。

✓ 消化吸収を助ける！

発酵の過程で食べものが分解されるため、体が栄養を吸収しやすくなります。



✓ うま味アップ！

素材本来の甘味やうま味がアップします。



✓ 免疫力アップ！

免疫細胞を活性化させる働きがあります。



給食で使用する発酵食品

調味料



みそ

たんぱく質、必須アミノ酸、ビタミンB群などを豊富に含む健康調味料

酒



野菜

キムチ

ビタミンB群やCによる疲労回復、免疫力向上に役立つ食品

パン



豆



納豆

大豆の栄養をより効果的に吸収できる食品

魚



かつお節

うま味成分たっぷり。高たんぱくで、ビタミンBなどを多く含み、栄養価の高い食品

乳製品



チーズ

たんぱく質、カルシウム、ビタミンなどを多く含み、少量でも栄養価が高い食品

1月の献立より

材料 (4人分)

- ・ぶた肉 … 160g
- ・あつあげ … 1丁
- ・白菜 … 120g
- ・玉ねぎ … 80g
- ・大根 … 100g
- ・にんにく … 2g
- ・えのきだけ … 40g
- ・キムチ … 40g
- ・油 … 小さじ1
- ・米みそ … 大さじ1
- ・しょうゆ … 小さじ1
- ・鶏がらスープ … 200ml

キムチチゲ

作り方

- ①あつあげは油抜きし、1.5cm角に切る。
- ②白菜は食べやすい大きさ、玉ねぎはスライス、大根はいちょう切りにする。
- ③にんにくはみじん切り、えのきだけは2cm幅に切る。
- ④なべに油を入れ熱し、にんにくを加えて香りがたったら、ぶた肉を炒め、さらに②の野菜を加え炒める。
- ⑤鶏がらスープを入れて、加熱する。
- ⑥火が通ったら、キムチ、あつあげ、えのきだけを加え、更にひと煮立ちさせ、米みそ、しょうゆで調味する。

発酵食品のキムチとみそを使っています。



学校給食献立予定表

令和8年1月

糸島市立志摩中学校

日付 曜日	献立名 ★は3年生のリクエストメニュー	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のとなる	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群
9 (金)	ごはん(減量) 七草ふりかけ 五目うどん 大根サラダ	☆ かつお削り節 とり肉 油揚げ ツナ	牛乳 しらすぼし くきわかめ	七草 大根葉 にんじんねぎ	玉ねぎ しいたけ 大根	米 うどん	ごま 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 だしりこ
13 (火)	麦ごはん のしとり 紅白なます 白玉雑煮	☆ とり肉 とうふ 米みそ かまぼこ	牛乳 青のり	にんじん かつお菜	しょうが 玉ねぎ 大根 白菜 しいたけ	米 麦でん粉 砂糖 白玉もち	ごま	しょうゆ みりん 酢 薄口しょうゆ 塩 酒 だしりこ だし昆布
14 (水)	黒糖パン 白身魚のパン粉焼き★ こふきいも★ かぶとほうれん草のクリームスープ★	☆ ホキ ベーコン 白インゲンピューレ	牛乳 チーズ	にんじん ほうれん草	玉ねぎ かぶ	黒糖パン パン粉 じゃがいも 小麦粉 バター	エッグケアマヨネーズ マスター酢 塩 こしょう 鶏がらスープ 酒 白ワイン	
15 (木)	ごはん 鶏チリ★ 中華あえ もずくスープ	☆ とり肉 かまぼこ	牛乳 もずく	チンゲンサイ にんじんねぎ	しょうが にんにく 根深ねぎ キャベツ 玉ねぎ	米 でん粉 砂糖	揚げ油 ごま油	ケチャップ 豆ばんじやん しょうゆ みりん 酢 薄口しょうゆ 塩 酒 だしりこ
16 (金)	セルフおむすび (麦ごはん、梅干し、昆布佃煮、のり) 切り干し大根の炒め煮 豚汁★ みかん★	☆ ベーコン ぶた肉 とうふ みそ	牛乳 烧のり 昆布佃煮	にんじん	うめぼし 千切大根 大根 ごぼう 白菜 根深ねぎ みかん	米 麦 砂糖 さといも	ごま油	しょうゆ 酒 だしりこ
19 (月)	麦ごはん 揚げしゅうまい ナムル★ キムチチゲ★	☆ スクールシュウマイ ぶた肉 あつあげ 米みそ	牛乳	ほうれん草	もやし 白菜 キムチ 大根 玉ねぎ えのきだけ にんにく	米 麦	揚げ油 ごま油 ごま	しょうゆ 鶏がらスープ
20 (火)	麦ごはん さばのみぞ煮★ キャベツの浅漬け けんちん汁★	☆ サバ切身 米みそ とうふ 油揚げ	牛乳 塩昆布	にんじん ねぎ	しょうが キャベツ 大根 しいたけ	米 麦 砂糖 でん粉 さといも		みりん しょうゆ 薄口しょうゆ 塩 酒 だしりこ
21 (水)	コッペパン★ 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 豆乳 白インゲンピューレ	牛乳	にんじん パセリ	にんにく キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ しめじ	コッペパン でん粉 蜂蜜 じゃがいも 小麦粉	揚げ油 バター エッグケアマヨネーズ	みりん しょうゆ 塩 こしょう 鶏がらスープ 酒
22 (木)	ごはん 焼きししゃも くきわかめのきんぴら 水炊き	☆ 角天 とり肉 焼きとうふ	牛乳 ししゃも くきわかめ	にんじん 春菊	つきこんにやく れんこん キャベツ しいたけ	米 砂糖 マロニー	ごま油	しょうゆ 一味唐辛子 薄口しょうゆ 塩 鶏がらスープ 酒 だし昆布
23 (金)	弥生赤飯 筑前煮 みそ汁	☆ とり肉 あつあげ 油揚げ みそ	牛乳	にんじん ねぎ	こんにゃく れんこん ごぼう 大根 しいたけ キャベツ 玉ねぎ えのきだけ	米 赤米 さといも 砂糖	油	塩 しょうゆ みりん 酒 だしりこ
26 (月)	麦ごはん デジブルコギ トック入り卵スープ ヨーグルト★	☆ ぶた肉 卵	牛乳 ヨーグルト	にんじん にら チンゲンサイ	しょうが にんにく 玉ねぎ 白菜 えのきだけ	米 麦 はるさめ 砂糖 トック	ごま油 ごま	しょうゆ みりん 酢 豆ばんじやん 薄口しょうゆ 塩 こしょう 鶏がらスープ 酒
27 (火)	麦ごはん レバーと大豆のこはく煮 チンゲン菜のごまあえ★ ワンタンスープ	☆ とりレバー 大豆 あつあげ	牛乳	チンゲンサイ 小松菜 にんじん	しょうが もやし しいたけ	米 麦 でん粉 砂糖 ワンタン	揚げ油 ごま	しょうゆ みりん 薄口しょうゆ 塩 こしょう 鶏がらスープ 酒
28 (水)	ミルクパン スパゲティミートソース★ カリフラワーとブロッコリーのサラダ★	☆ 牛ミンチ ぶたミンチ レンズ豆	牛乳 チーズ	にんじん トマト缶 プロッコリー	玉ねぎ セロリー カリフラワー	ミルクパン スパゲッティ 小麦粉	油 ドレッシング	ケチャップ ソース 塩 こしょう 赤ワイン
29 (木)	3年生リクエスト給食 お楽しみに♪	☆ とり肉 かつお削り節 油揚げ みそ	牛乳	ほうれん草 ねぎ	しょうが にんにく もやし 玉ねぎ えのきだけ	米 でん粉 さつまいも ゼリー	揚げ油	塩 こしょう しょうゆ だしりこ
30 (金)	ポークカレー★(麦ごはん) 海そうサラダ★	☆ ぶた肉	牛乳 チーズ 生クリーム 海草サラダ わかめ	にんじん トマト缶	玉ねぎ にんにく しょうが りんご コーン キャベツ レモン汁	米 麦 じゃがいも 小麦粉 砂糖	バター 油 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

行事食等の紹介

☆ 9日 行事食 七草ふりかけ(7日七草の日)

☆13日 お正月料理(のしとり、雑煮)

☆16日 阪神淡路大震災の日・おむすびの日(17日)
セルフおむすび

☆19日 食育の日の献立 発酵食品 (キムチチゲ)

☆22日 郷土料理 福岡(水炊き)

☆23日 給食記念日(24日) 弥生赤飯

☆26日 世界の料理 韓国 (デジブルコギ)

☆29日 保育委員会企画 3年生リクエスト給食

