



日 曜	献立 ★は3年生でリクエストがあったメニューです	1人1食 kcal	たん白質 g	脂質 g
2 月	牛乳 ごはん トンカツ キャベツのソテー すまし汁 いり豆 【節分(3日) いり豆】	769	34.7	20.4
3 火	牛乳 麦ごはん いわしのみぞれ煮 小松菜のおかか炒め ごま風味汁	719	26.1	22.6
4 水	牛乳 ワンローフパン いちごジャム フィスクッシュペ シーズンサラダ 【世界の料理 /ルウエー】	772	27.1	32.2
5 木	牛乳 麦ごはん マーボー豆腐 チンゲンサイのごまあえ はるか	831	34.0	28.3
6 金	牛乳 麦ごはん おでん アーモンドあえ ぶどうゼリー★	776	27.5	23.3
9 月	牛乳 チキンカレー(麦ごはん) コールスロー★	807	21.3	26.4
10 火	牛乳 中華おこわ★ 春巻き★ 白菜のおひたし わかめスープ★	773	20.4	32.9
12 木	牛乳 麦ごはん 高野豆腐のカラコロ煮 みそ汁 かなぎと大豆の佃煮	802	33.2	24.8
13 金	牛乳 麦ごはん スタミナソテー かきたま汁★	732	28.1	21.2
16 月	牛乳 麦ごはん ハンバーグおろしソース★ せんキャベツ★ 春雨スープ★	784	29.3	24.9
17 火	牛乳 麦ごはん さばの照り焼き みそよごし 具雑煮 【郷土料理 長崎県】	741	34.6	16.6
18 水	牛乳 キャロットパン★ キャベツのクリームスパゲティ★ ブロッコリーとカリフラワーのサラダ	813	27.9	31.9
19 木	牛乳 ごはん とり天のかぼすだれかけ にらともやしのあえもの のっぺい汁 【食育の日の献立】	836	28.7	29.6
20 金	牛乳 弥生赤飯 肉じゃが★ くきわかめのサラダ★	752	24.2	20.5
24 火	牛乳 麦ごはん 厚揚げのそぼろ煮 ひじきのさっぱりあえ りんご★	761	26.6	22.9
25 水	牛乳 コッペパン ポークビーンズ★ 野菜スープ ヨーグルト★	762	35.7	24.8
26 木	牛乳 麦ごはん 野菜入りたまご焼き 菜の花のゴマネーズあえ 糸島ちり 【郷土料理 糸島 そうめんちり】	746	25.9	22.4
27 金	牛乳 ごはん きびなごカリカリフライ 白菜サラダ 呉汁	726	22.9	21.7

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。

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「柑橘類」



毎月19日は
食育の日

日本では、80種類以上の柑橘類が栽培されています。甘く、果肉を食べるものや、酸味が強く果汁を調理に使うものなどがあります。給食にもいろいろな種類の柑橘類が使われています。

うんしゅうみかん

一般的に「みかん」と呼ばれているのが「温州みかん」です。皮が薄くてむきやすく、種もないので手軽に食べられます。様々な品種があり、9月～12月くらいまでよく出回ります。福岡県も主要産地の一つです。



はるか

はるかは糸島生まれの柑橘です。二丈吉井で偶然発見され、1996年に品種登録されました。見た目はレモンのような鮮やかな黄色ですが、酸味が少なく、さわやかな甘さが特徴です。2～3月に出荷します。



ぼんかん

ぼんかんはインド原産の柑橘です。手で皮をむいて、房ごと食べられます。果肉は少し硬めで、甘みと香りが強いのが特徴です。11～12月に収穫され、食べごろになるまで貯蔵して1～2月に出荷します。



いよかん

いよかんは山口県で発見され、愛媛県で栽培が広がった柑橘です。皮は厚めですがむきやすく、果肉は柔らかく果汁が多いです。甘みと酸味のバランスが良く濃厚な味わいが特徴です。



かぼす

果皮が緑色で、直径6cmくらいの柑橘です。果汁が多く、さわやかな香りと酸味が特徴です。果汁を絞って料理やドリンクに使われます。大分県が生産量の95%以上を占めます。



糸島市内では他にも、

- ・天草（あまくさ）
- ・不知火（しらぬい）
- ・八朔（はっさく）
- ・せとか
- ・清美（きよみ）
- ・甘夏
- ・アンコール
- ・スイートスプリング



等、たくさんの柑橘類が栽培されています。

2月の献立より

とり天のかぼすだれかけ

材料（4人分）

鶏むね肉 30g×8切
にんにく 2g
しょうが 3g
酒 小さじ1
うす口しょうゆ 小さじ1
塩 少々
こしょう 少々
小麦粉 15g
でん粉 15g
揚げ油 適量

《かぼすだれ》

かぼす果汁 小さじ2
みりん 大さじ1
砂糖 大さじ1
うす口しょうゆ 大さじ1

作り方

- ①しょうが・にんにくはすりおろす。
- ②鶏肉に①と酒・うす口しょうゆ・塩・こしょうで下味をつける。
- ③②に小麦粉とでん粉を混ぜた衣をつけ、180℃位の油で揚げる。
- ④かぼすだれの材料をひと煮立ちさせ、揚げた鶏肉にかける。



大分県でよく食べられている「とり天」に、同じく大分県名産の「かぼす」をつかっただれは相性がばっちりです。



学校給食献立予定表

令和8年2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	
2 (月)	ごはん トンカツ キャベツのソテー すまし汁 いり豆	☆	ぶた肉 とうふ ロースト大豆	牛乳	みずな ねぎ	キャベツ 玉ねぎ	米 小麦粉 パン粉 砂糖 黒糖	揚げ油 油	塩 こしょう とんかつソース しょうゆ 薄口しょうゆ だしiriこ
3 (火)	麦ごはん いわしのみぞれ煮 小松菜のおかか炒め ごま風味汁	☆	いわし かつお削り節 あつあげ みそ	牛乳	小松菜 にんじん ねぎ	しょうが 大根 もやし しめじ	米 麦 でん粉 じゃがいも	揚げ油 油 ごま	みりん しょうゆ 酒 だしiriこ
4 (水)	ワンローフパン いちごジャム フィッシュシュベ シーズンサラダ	☆	鮭 とり肉 ツナ	牛乳 生クリーム	にんじん ほうれん草	玉ねぎ キャベツ	パン いちごジャム じゃがいも 小麦粉	油 バター エッグケアマヨネーズ	塩 こしょう しょうゆ 白ワイン だしiriこ
5 (木)	麦ごはん マーボー豆腐 チンゲンサイのごまあえ はるか	☆	豚ひき肉 とうふ 厚揚げ 大豆 赤だしみそ	牛乳	ねぎ チンゲンサイ	しょうが にんにく 玉ねぎ 白菜 はるか	米 麦 砂糖 でん粉	ごま油 ごま	豆ばんじゃん しょうゆ 酒
6 (金)	麦ごはん おでん アーモンドあえ ぶどうゼリー★	☆	とり肉 あつあげ ちくわ うずら卵	牛乳 野菜こんぶ	にんじん 小松菜	大根 こんにゃく キャベツ もやし	米 麦 さといも 砂糖 ぶどうゼリー	アーモンド 油	しょうゆ 薄口しょうゆ 塩 みりん 酢 こしょう 酒
9 (月)	チキンカレー(麦ごはん) コールスロー★	☆	とり肉	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 コーン	米 麦 じゃがいも 小麦粉 砂糖	油 バター	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 (火)	中華おこわ★ 春巻き★ 白菜のおひたし わかめスープ★	☆	ぶた肉 かつお削り節 ちくわ	牛乳 わかめ	小松菜 にんじん ねぎ	たけのこ しいたけ 白菜 玉ねぎ	米 もち米 春巻	ごま油 揚げ油	しょうゆ 薄口しょうゆ みりん 塩 酒 だしiriこ
12 (木)	麦ごはん 高野豆腐のカラコロ煮 みそ汁 かなぎと大豆の佃煮	☆	とり肉 高野豆腐 油揚げ みそ ロースト大豆	牛乳 かなぎ佃煮	にんじん ねぎ	玉ねぎ ごぼう えだまめ 白菜 大根	米 麦 砂糖 でん粉	油	しょうゆ 酒 だしiriこ
13 (金)	麦ごはん スタミナソテー かきたま汁★	☆	とりレバー 卵 とうふ	牛乳 わかめ	にんじん にら	しょうが 根菜ねぎ キャベツ にんにく 玉ねぎ えのきだけ	米 麦 でん粉 砂糖	揚げ油 ごま油	しょうゆ 塩 こしょう 薄口しょうゆ 酒 だしiriこ
16 (月)	麦ごはん ハンバーグおろしソース★ せんキャベツ★ 春雨スープ★	☆	牛ひき肉 ぶたミンチ とうふ 調整豆乳 ベーコン	牛乳	ほうれん草	玉ねぎ 大根 キャベツ	米 麦 パン粉 砂糖 でん粉 はるさめ		ナツメグ 塩 こしょう しょうゆ みりん 薄口しょうゆ 酒 だしiriこ
17 (火)	麦ごはん さばの照り焼き みそよごし 具雑煮	☆	さば 米みそ とり肉 高野豆腐	牛乳 野菜昆布	ほうれん草 にんじん	しょうが 白菜 大根 しいたけ	米 麦 砂糖 白玉もち さといも	ごま	みりん しょうゆ 薄口しょうゆ 塩 酒 だしiriこ
18 (水)	キャラットパン★ キャベツのクリームスパゲティ★ ブロッコリーとカリフラワーのサラダ	☆	ベーコン	牛乳 生クリーム チーズ	パセリ ブロッコリー	キャベツ 玉ねぎ しめじ にんにく カリフラワー	キャラットパン スパゲティ 小麦粉	油	薄口しょうゆ 塩 こしょう ドレッシング 白ワイン
19 (木)	ごはん とり天のかぼすだれかけ にらともやしのあえもの のっぺい汁	☆	とり肉 油揚げ	牛乳	にら にんじん ねぎ	しょうが にんにく かぼす果汁 もやし 大根 こんにゃく しいたけ	米 小麦粉 砂糖 さといも	揚げ油 ごま油	薄口しょうゆ 酢 みりん しょうゆ 塩 酒 だしiriこ
20 (金)	弥生赤飯 肉じゃが★ くきわかめのサラダ★	☆	牛肉 ツナ	牛乳 細切り茎わかめ	にんじん	玉ねぎ つきこんにゃく キャベツ コーン	米 赤米 じゃがいも 砂糖	油 エッグケアマヨネーズ	塩 しょうゆ こしょう 酒
24 (火)	麦ごはん 厚揚げのそぼろ煮 ひじきのさっぱりあえ りんご★	☆	厚揚げ とり肉 うずら卵 ハム	牛乳 ひじき	にんじん ほうれん草	こんにゃく 大根 しょうが キャベツ りんご	米 麦 砂糖 でん粉	油 ごま油	しょうゆ みりん 酢 塩 酒 だしiriこ
25 (水)	コッペパン ポークビーンズ★ 野菜スープ ヨーグルト★	☆	ぶた肉 大豆 ベーコン	牛乳 ヨーグルト	トマト缶 にんじん 小松菜	玉ねぎ キャベツ セロリー	コッペパン じゃがいも 砂糖	油	ケチャップ しょうゆ 塩 こしょう 薄口しょうゆ 鶏がらスープ 赤ワイン
26 (木)	麦ごはん 野菜入りたまご焼き 菜の花のゴマネーズあえ 糸島ちり	☆	野菜の卵焼き ハム とり肉 焼きとうふ	牛乳	菜の花 にんじん 春菊	キャベツ つきこんにゃく 白菜 根菜ねぎ	米 麦 細うどん 砂糖	ごま エッグケアマヨネーズ	しょうゆ みりん 塩 鶏がらスープ 酒
27 (金)	ごはん きびなごカリカリフライ 白菜サラダ 呉汁	☆	大豆 調整豆乳 油揚げ みそ	牛乳 きびなごフライ	ほうれん草 ねぎ	白菜 玉ねぎ	米 砂糖 じゃがいも	揚げ油 油	酢 塩 こしょう だしiriこ

行事食等の紹介

☆ 2日 行事食 節分(3日)(いりまめ)

☆ 4日 世界の料理 ノルウェー(フィッシュシュベ)

☆ 5日 旬・糸島の食材(はるか)

☆17日 郷土料理 長崎県(みそよごし、具雑煮)

☆19日 食育の日の献立 柑橘類 (とり天のかぼすだれかけ)

☆20日 2年生立志式祝い (弥生赤飯)

☆26日 郷土料理 糸島(糸島ちり(そうめんちり))
※給食ではそうめんではなく、細うどんで作っています。

