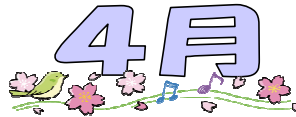


# こんだて たべもの教室 予定表



令和8年度  
糸島市立志摩中学校

日	曜	献立	エネルギー kcal	たん白質 g	脂質 g	
8	水	牛乳 麦ごはん マーボー豆腐 もやしのごまあえ	843	34.7	28.7	
9	木	<b>入学式</b>				
10	金	牛乳 弥生赤飯 鶏肉のから揚げ 小松菜のじゃこ炒め みそ汁 <b>【進級・入学祝い】</b>	808	29.8	30.2	
13	月	牛乳 麦ごはん 肉じゃが ひじきのサラダ	758	22.0	20.5	
14	火	牛乳 ごはん 肉野菜炒め 魚そうめん汁 ぶどうゼリー	713	27.7	17.3	
15	水	牛乳 コッペパン 春野菜のスパゲティ キャベツのサラダ	762	26.1	23.1	
16	木	牛乳 麦ごはん さばの竜田揚げ 昆布あえ けんちん汁	834	28.1	36.9	
17	金	牛乳 ポークカレー(麦ごはん) ひよこ豆のサラダ	844	25.0	27.7	
20	月	牛乳 麦ごはん いわしかりかりフライ きんぴら ごまみそ汁 <b>【食育の日の献立】</b>	828	29.0	28.3	
21	火	牛乳 麦ごはん タッカルビ ワンタンスープ ヨーグルト	808	32.1	15.8	
22	水	牛乳 黒糖パン あじのパン粉焼き キャベツのソテー コーンスープ	750	34.5	30.2	
23	木	牛乳 ごはん 野菜入りたまご焼き ふきと牛肉の炒め物 白玉汁 <b>【旬の食材 ふき】</b>	729	25.8	18.9	
24	金	牛乳 麦ごはん レバーと芋のアーモンドがらめ にらともやしのあえも 若竹汁 <b>【旬の食材 たけのこ】</b>	782	27.2	22.8	
27	月	牛乳 たけのこごはん さばのごま焼き 小松菜のおかか炒め みそ汁 <b>【旬の食材 たけのこ】</b>	823	33.0	35.3	
28	火	牛乳 麦ごはん みそカツ せんキャベツ にらたま汁 <b>【郷土料理 愛知県】</b>	839	33.6	25.6	
30	木	牛乳 麦ごはん 高野豆腐のカラコロ煮 甘酢あえ 煎りいりこ	755	30.4	22.8	

令和8年度・食育の日のテーマ

## 「食と健康」

今年度の「食育の日」は、「食と健康」をテーマに紹介  
します。



毎月19日は  
**食育の日**

### そ かむ(咀嚼)



みなさん、よくかんで食べていますか？  
私たちは、毎日いろいろな食べ物をかんで食べています。  
よくかんで食べるということは、体にとってとてもよい効果  
があります。

### ～ よくかんで食べることの効果 ～

#### ◇食べすぎを防ぐ◇



よくかむと脳の  
中の満腹中枢が  
刺激されて、食  
べすぎを防ぎま  
す。

#### ◇むし歯を予防する◇



よくかむことで  
液がたくさん出  
ます。だ液はむ  
し歯を予防する  
働きがあります。

#### ◇脳の働きを活発にする◇



よくかむことで  
顔の近くの頭  
の血管が刺激  
されて、脳の働  
きが活発にな  
ります。

#### ◇食べ物の消化を助ける◇



よくかむことで  
液がたくさん出  
ます。だ液は、  
食べ物を小さ  
くし、栄養を  
体の中に取り  
込みやすくし  
ます。



糸島市の学校給食では、よくかんで食べる  
ための食材や調理法を工夫した献立を積極的  
に取り入れています。



### 食べ物をつまらせないために！！

- パンなどは口に入る大きさにちぎって食べよう。
- 口いっぱい食べ物を入れないようにしよう。
- あわてずゆっくり食べよう。
- 食べるときは背筋をのばして食べよう。
- 白玉もち、うずら卵は、特によくかんで食べよう。



### 4月の献立より

## ごぼうのきんぴら



#### 材料(4人分)

- ・ぶた肉 ……50g
- ・ごぼう ……100g
- ・にんじん ……50g
- ・つきこんにゃく ……50g
- ・白いりごま ……小さじ2
- ・ごま油 ……小さじ1
- ・砂糖 ……小さじ1
- ・しょうゆ ……小さじ2
- ・みりん ……小さじ1

#### 作り方

- ①豚肉は、1cm幅程度の細切りにする。
- ②ごぼうは洗って土を落とし、包丁の背で軽く皮をこそげとる。ささがきにし水に10分程度さらす。にんじんは、皮をむき幅3mm程度の千切りにする。
- ③つきこんにゃくは、2cm程度の長さに切り、ゆでてあく抜きをする。
- ④フライパンにごま油をひいて熱し、①から順に炒める。
- ⑤ごぼうがしんなりしたら、砂糖、しょうゆ、みりんを入れ中火で炒める。
- ⑥全体に火が通り、汁気がなくなったら白ごまを加え混ぜ合わせる。



ごぼうは、食物繊維を多く含んでいるので、  
かみごたえのある食品です。

※ 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。  
また、栄養量については中学年の栄養量を示しています。

# 学校給食献立予定表

令和8年4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		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
8 (水)	麦ごはん マーボー豆腐 もやしのごまあえ	☆	豚ひき肉 厚揚げ とうふ レンズ豆 赤だしみそ	牛乳	ねぎ にんじん	玉ねぎ しょうが にんにく もやし きゅうり	米 麦 砂糖 でん粉	油 ごまごま油	豆ばんじゃん しょうゆ 酒
10 (金)	弥生赤飯 鶏肉のから揚げ 小松菜のじゃこ炒め みそ汁	☆	とり肉 油揚げ みそ	牛乳 しらすほし くわかめ	小松菜 にんじん	しょうが にんにく もやし 玉ねぎ	米 赤米 でん粉 じゃがいも	揚げ油 油	塩 こしょう だしiriこ
13 (月)	麦ごはん 肉じゃが ひじきのサラダ	☆	牛肉 ツナ	牛乳 ひじき	にんじん	玉ねぎ つきこんにやく コーン キャベツ	米 麦 じゃがいも 砂糖	油 ごま エッグケアマヨネーズ	しょうゆ 塩 こしょう 酒
14 (火)	ごはん 肉野菜炒め 魚そうめん汁 ぶどうゼリー	☆	ふた肉 魚そうめん	牛乳	にんじん ねぎ 小松菜	しょうが にんにく キャベツ 玉ねぎ たけのこ えのきだけ	米 ぶどうゼリー	油	薄口しょうゆ 塩 こしょう しょうゆ 酒 だしiriこ
15 (水)	コッペパン 春野菜のスパゲティ キャベツのサラダ	☆	ベーコン レンズ豆	牛乳	アスパラガス トマト缶 にんじん	玉ねぎ たけのこ にんにく キャベツ	コッペパン スパゲティ 小麦粉 砂糖	油	ケチャップ ソース 塩 こしょう 酢 薄口しょうゆ 白ワイン
16 (木)	麦ごはん さばの竜田揚げ 昆布あえ けんちん汁	☆	さば とうふ 油揚げ	牛乳 水晶昆布	にんじん ねぎ	しょうが キャベツ こんにやく 大根 ごぼう しいたけ	米 麦 でん粉 砂糖	揚げ油 ごま	しょうゆ 酢 塩 薄口しょうゆ 酒 だしiriこ
17 (金)	ポークカレー(麦ごはん) ひよこ豆のサラダ	☆	豚肉 ガルバンゾー	牛乳 チーズ 生クリーム	にんじん トマト缶	玉ねぎ りんご しょうが にんにく キャベツ コーン	米 麦 じゃがいも 小麦粉	バター 油 エッグケアマヨネーズ	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 赤ワイン
20 (月)	麦ごはん いわしかりかりフライ きんぴら ごまみそ汁	☆	ふた肉 油揚げ とうふ みそ	牛乳 いわしフライ	にんじん ねぎ	ごぼう つきこんにやく 玉ねぎ キャベツ しめじ	米 麦 砂糖	揚げ油 ごま油 ごま ねりごま	しょうゆ みりん だしiriこ
21 (火)	麦ごはん タッカルビ ワンタンスープ ヨーグルト	☆	とり肉 赤だしみそ あつあげ	牛乳 ヨーグルト	にんじん いら チンゲンサイ	キャベツ 玉ねぎ もやし しいたけ	米 麦 トック 砂糖 ワンタン	油	しょうゆ コチジャン 薄口しょうゆ 塩 こしょう 鶏がらスープ 酒
22 (水)	黒糖パン あじのパン粉焼き キャベツのソテー コーンスープ	☆	あじ 白インゲンビュール	牛乳 チーズ 生クリーム	にんじん パセリ	キャベツ しめじ 玉ねぎ コーン コーンクリーム	黒糖パン パン粉 じゃがいも	エッグケアマヨネーズ 油 バター	酢 マスタード 塩 こしょう 鶏がらスープ 酒
23 (木)	ごはん 野菜入りたまご焼き ふきと牛肉の炒め物 白玉汁	☆	野菜のたまご焼き 牛肉 油揚げ かまぼこ	牛乳	にんじん みずな	ふき 木くらげ つきこんにやく しいたけ	米 砂糖 でん粉 白玉もち	ごまごま油	しょうゆ 薄口しょうゆ 塩 酒 だしiriこ
24 (金)	麦ごはん レバーと芋のアーモンドがらめ にらともやしのあえもの 若竹汁	☆	とりレバー	牛乳 カットわかめ	にら にんじん	しょうが もやし コーン たけのこ 玉ねぎ	米 麦 でん粉 じゃがいも 砂糖 ふ	揚げ油 アーモンド ごま油	ケチャップ ソース しょうゆ 薄口しょうゆ 塩 酒 だしiri昆布 出しかつおぶし
27 (月)	たけのこごはん さばのごま焼き 小松菜のおかか炒め みそ汁	☆	油揚げ さば かつお削り節 あつあげ みそ	牛乳	小松菜 ねぎ	たけのこ しいたけ しょうが もやし 玉ねぎ えのきだけ	米 じゃがいも	ごまごま油	しょうゆ 薄口しょうゆ みりん だしiri昆布 酒 だしiriこ
28 (火)	麦ごはん みそカツ せんキャベツ にらたま汁	☆	ふた肉 赤だしみそ 卵 とうふ	牛乳	にら にんじん	にんにく キャベツ 玉ねぎ えのきだけ	米 麦 小麦粉 パン粉 砂糖	揚げ油 ごま油	塩 こしょう しょうゆ 薄口しょうゆ 酒 だしiriこ
30 (木)	麦ごはん 高野豆腐のカラコロ煮 甘酢あえ 煎りiriこ	☆	とり肉 高野豆腐	牛乳 特選iriこ	にんじん	玉ねぎ ごぼう しいたけ えだまめ きゅうり もやし キャベツ	米 麦 砂糖 でん粉	油 ごま	しょうゆ 酢 薄口しょうゆ 酒

## 行事食等の紹介

☆10日 1年生給食開始 進級・入学祝い(弥生赤飯)

☆20日 食育の日の献立「かむ」(きんぴら)

☆23日 旬の食材(ふき)ふきと牛肉の炒め物

☆24日 旬の食材(たけのこ)若竹汁

☆27日 旬の食材(たけのこ)たけのこごはん

☆28日 郷土料理:愛知県(みそカツ)

