

こんだて たべもの教室 予定表

4月



令和6年度
糸島市立志摩中学校

令和6年度・食育の日のテーマ
食文化：和食・日本の郷土料理と世界の料理

毎月19日は
食育の日

「和食」

今年度は、毎月の「食育の日」の献立で【和食・日本の郷土料理】と【世界の料理】を隔月で紹介していきます。

「和食」とは

和食とは日本の風土、気候、歴史の中で育まれてきた料理のことです。日本には四季があり、季節ごとに旬の農産物や水産物があります。和食には、これらの食材をムダにせず保存し、おいしくいただくための知恵が、食品や料理を通して伝えられています。

和食の特徴①

自然の恵みを活用



日本は海、山、里と豊かな自然が広がっているため、多様な食材が用いられています。一年のうちでよくとれ、味のよい季節（旬）の食材を使い、料理の季節感や彩りも大切にしてきました。

和食の特徴②

素材の持ち味を引き出す



生食・焼き物・酢の物・煮物・蒸し物など調理方法が多く、だしを使用して素材のそのものおいしさを引き出しています。乾物や発酵食品といった保存食も発達しました。

和食の特徴③

慣習や行事と関わっている



季節の区切り目（節句）などに自然の恵みである「食」を分け合い、家内安全、子孫繁栄、豊作豊漁を願いながら食の時間を共にすることで、家族や地域の絆を深めてきました。

和食の特徴④

栄養バランスがとりやすい



ごはんには汁物とおかず3品を組み合わせた【一汁三菜】は、ごはんがエネルギー源となる炭水化物、汁物で水分、おかずでその他の栄養素をバランスよくとることができます。

「郷土料理」とは

日本は南北に細長く海に囲まれた島国です。地形や気候などの違いにより、様々な農水産物がとれます。郷土料理はそれぞれの土地でとれる食材を使い、その地域にあった料理法を考えだし、子孫に伝えて今に伝わる料理です。

食材

沿岸部では漁業が盛んで、新鮮な魚介類や海藻を食材として利用しました。また山や川に近い地域では山菜やきのこ・野生動物や川魚などを食材として利用しました。



料理法

標高の高い寒い地域は鍋物や汁物、食べると体の温まる料理が豊富です。また夏の気温の高い地域では、さっぱりした料理に加え、火を使う時間が短くて済む油を使った炒め物も数多くつくられてきました。

4月の献立より

若竹汁

材料（4人分）

- ・たけのこ水煮 …80g
- ・わかめ（塩蔵） …20g
- ・玉ねぎ …80g
- ・人参 …40g
- ・ふ …8g
- ・濃口しょうゆ …小さじ2
- ・薄口しょうゆ …小さじ1
- ・塩 …小さじ1/2
- ・かつお節 …10g
- ・昆布 …5g
- ・水 …800ml

作り方

- ①なべに昆布と水を入れてひたしておく。（できれば30分以上）その後なべを弱火にかけて、沸とう直前に昆布を取り出す。
- ②①のなべにかつお節を入れ、沸とう後1～2分煮たら、ざるでこす。
- ③たけのこは短冊切り、玉ねぎは半分に切ってスライス、わかめは塩抜きして3cm幅に切る。ふは水につけて戻してから絞る。
- ④なべに②のだしと人参と玉ねぎを入れて加熱し、火が通ったらたけのこ、わかめ、ふを加えて更にひと煮立ちし、調味料で調味する。

春の和食を代表する汁物です。シンプルなすまし汁なので、素材のだしのおいしさを感じることができます。



日	曜	献立	エネルギー kcal	たん白質 g	脂質 g
9	火	牛乳 ごはん 鶏肉のからあげ 小松菜のおひたし みそ汁	799	29.0	29.4
10	水	入学式			
11	木	牛乳 ごはん マーボー豆腐 もやしの中華あえ	824	33.3	27.4
12	金	牛乳 弥生赤飯 肉じゃが キャベツのサラダ	743	21.9	19.3
15	月	牛乳 麦ごはん 肉野菜炒め 春雨汁 ヨーグルト	750	29.4	19.4
16	火	牛乳 たけのこごはん 小いわしフライ アーモンドあえ けんちん汁	727	24.2	27.9
17	水	牛乳 コッペパン ホワイトシチュー ひじきサラダ ぶどうゼリー	774	28.6	32.3
18	木	牛乳 ごはん 高野豆腐と野菜のうま煮 みそ汁	730	26.2	20.0
19	金	牛乳 麦ごはん みそカツ せんキャベツ 若竹汁	749	32.0	18.6
22	月	牛乳 麦ごはん 五目煮 ツナとわかめのサラダ	749	27.1	20.1
23	火	牛乳 ごはん レバーと大豆のこはく煮 昆布あえ みそ汁	797	30.7	23.5
24	水	牛乳 キャロットパン 白身魚のパン粉焼き 切り干しサラダ トマト風味のミネストローネ	727	30.4	31.6
25	木	牛乳 ごはん 牛肉とごぼうの炒め物 白玉汁 煎りいりこ	761	27.5	19.5
26	金	牛乳 チキンカレー（麦ごはん） コールスロー	808	22.1	27.3
30	火	牛乳 ごはん ハンバーグトマトソース キャベツのソテー ジャーマンスープ	835	30.9	28.1

※ 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。

学校給食献立予定表

令和6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	
9 (火)	ごはん 鶏肉のからあげ 小松菜のおひたし みそ汁	☆	とり肉 かつお削り節 あぶらあげ みそ	牛乳	小松菜	しょうが にんにく もやし 玉ねぎ えのきだけ キャベツ	米 でん粉	揚げ油	塩 しょう油 だしiriこ
11 (木)	ごはん マーボー豆腐 もやしの中華あえ	☆	豚ひき肉 とうふ 厚揚げ 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	米 さとう でん粉	油 ごま油	豆ばんじやん しょう油 酒
12 (金)	弥生赤飯 肉じゃが キャベツのサラダ	☆	牛肉 ハム	牛乳	にんじん	玉ねぎ キャベツ つきこんにやく きゅうり コーン	米 赤米 じゃがいも さとう	油 エッグケアマヨネーズ	塩 しょう油 酒
15 (月)	麦ごはん 肉野菜炒め 春雨汁 ヨーグルト	☆	ぶた肉 とうふ	牛乳 ヨーグルト	にんじん 小松菜	キャベツ たけのこ 玉ねぎ しょうが にんにく えのきだけ	米 麦 はるさめ	油	薄口しょう油 塩 しょう油 だしiriこ
16 (火)	たけのこごはん 小いわしフライ アーモンドあえ けんちん汁	☆	あぶらあげ とり肉 とうふ	牛乳 いわしフライ	にんじん ねぎ	たけのこ しいたけ キャベツ もやし 大根	米 さといも	揚げ油 アーモンド	しょう油 薄口しょう油 塩 だし昆布 酒 だしiriこ
17 (水)	コッペパン ホワイトシチュー ひじきサラダ ぶどうゼリー	☆	とり肉 ツナ	牛乳 チーズ 生クリーム ひじき	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ しめじ きゅうり キャベツ	コッペパン じゃがいも 小麦粉 ぶどうゼリー	バター エッグケアマヨネーズ	塩 しょう油 鶏がらスープ しょう油
18 (木)	ごはん 高野豆腐と野菜のうま煮 みそ汁	☆	高野豆腐 とり肉 あぶらあげ みそ	牛乳	にんじん ねぎ	ごぼう こんにやく 大根 玉ねぎ えのきだけ	米 さとう じゃがいも	油	みりん しょう油 酒 だしiriこ
19 (金)	麦ごはん みそカツ せんキャベツ 若竹汁	☆	ぶた肉 赤だしみそ	牛乳 わかめ	にんじん	にんにく キャベツ たけのこ 玉ねぎ	米 麦 小麦粉 パン粉 さとう ふ	揚げ油 ごま油	塩 しょう油 しょう油 薄口しょう油 酒 だし昆布 出しかつおぶし
22 (月)	麦ごはん 五目煮 ツナとわかめのサラダ	☆	とり肉 大豆 角天 ツナ	牛乳 野菜こんにぶ 茎わかめ	にんじん	ごぼう れんこん こんにやく キャベ ツ きゅうり レモン汁	米 麦 じゃがいも さとう	油	しょう油 みりん 酢 塩 しょう油 酒
23 (火)	ごはん レバーと大豆のこはく煮 昆布あえ みそ汁	☆	とりレバー 大豆 あつあげ みそ	牛乳 水晶昆布	にんじん ねぎ	しょうが キャベツ 玉ねぎ	米 でん粉 さとう	揚げ油 ごま	しょう油 みりん 酢 塩 酒 だしiriこ
24 (水)	キャロットパン 白身魚のパン粉焼き 切り干しサラダ トマト風味のミネストローネ	☆	ホキ ハム ベーコン	牛乳 ひじき	小松菜 トマト缶	切干大根 キャベツ 玉ねぎ	キャロットパン パン粉 さとう じゃがいも	エッグケアマヨネーズ 油	あらびきマスタード 酢 薄口しょう油 塩 しょう油 鶏がらスープ 酒
25 (木)	ごはん 牛肉とごぼうの炒め物 白玉汁 煎りiriこ	☆	牛肉 あぶらあげ とり肉 かまぼこ	牛乳 iriこ	にんじん みずな	ごぼう 玉ねぎ つきこんにやく 木くらげ しいたけ	米 さとう でん粉 白玉もち	ごま油	しょう油 薄口しょう油 塩 酒 だしiriこ
26 (金)	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 パセリ トマト缶	玉ねぎ りんご にんにく しょうが キャベツ きゅうり	米 麦 じゃがいも 小麦粉 さとう	バター 油	カレー粉 オールスパイス ソース しょう油 塩 しょう油 鶏がらスープ 酢 赤ワイン
30 (火)	ごはん ハンバーグトマトソース キャベツのソテー ジャーマンスープ	☆	牛ひき肉 豚ひき肉 とうふ 調整豆乳 ベーコン	牛乳	パセリ トマト缶	玉ねぎ キャベツ コーン	米 パン粉 さとう でん粉 じゃがいも	油	ナツメグ 塩 しょう油 ケチャップ ソース しょう油 薄口しょう油 鶏がらスープ 酒

行事食等の紹介

☆11日 1年生給食開始

☆19日 食育の日の献立(和食)

☆12日 進級・入学祝い(弥生赤飯)

郷土料理: 愛知県(みそカツ)

☆16日 旬の食材: たけのこ(たけのこごはん)

