

こんだて

たべもの教室

予定表

日	曜	献 立	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
9	金	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ななくさ 七草ふりかけ あつあ 厚揚げのみそ煮 みかん	628	25.2	18.8
13	火	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 うめに いわしの梅煮 かつおの煮びたし のっかい汁	576	25.0	17.1
14	水	ミルクパン ぎゅうにゅう 牛乳 きんときまめ 金時豆コロッケ キャベツのソテー ^な かぶとほうれん草のチャウダー	606	20.5	26.0
15	木	ゆかりごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ごもく 五目うどん チンゲン菜のいため物	573	20.7	14.9
16	金	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 やさい 野菜の卵焼き もの ひじきのいため物 ぶた汁	598	24.4	19.0
19	月	【食育の日】 むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 キムチチゲ ナムル	578	23.5	19.8
20	火	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 こうやどうふ 高野豆腐のうま煮 つくね汁	602	23.6	19.9
21	水	こくとう 黒糖パン ぎゅうにゅう 牛乳 ちゃんぽん 揚げしゅうまい りんご	616	27.9	22.0
22	木	ポークカレー (麦ごはん) ぎゅうにゅう 牛乳 ゆで野菜サラダ	631	20.1	18.9
23	金	やよいせきはん ぎゅうにゅう 弥生赤飯 牛乳 きびなごフライ きりぼしだいこん す 切干大根のごま酢いため すいとん	663	22.6	19.0
26	月	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ちくわのいそべ揚げ みずた 水炊き	587	22.6	17.7
27	火	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 とりとレバーのアーモンドがらめ ブロッコリー ワンタンスープ	650	26.3	19.1
28	水	むぎ ライ麦パン ぎゅうにゅう 牛乳 ハンバーグのトマトソースかけ ジャーマンポテト 野菜スープ	590	25.1	24.3
29	木	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 プルコギ わかめ卵スープ ヨーグルト	621	23.5	16.9
30	金	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さばのたつた揚げ おから みそ汁	617	26.7	18.1



1月



令和7年度
姫島小学校・姫島分校

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（カビ、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）した食品のことです。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

- あつあげは油抜きし、1.5cm角に切る。
- 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。
- にんにくはみじん切り、えのきだけは2cm幅に切る。
- 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。
- 鶏がらスープを入れて、加熱する。
- 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。

