



日曜	献立	1人分 kcal	たん白質 g	脂質 g
2月	ごはん 牛乳 厚焼き卵 肉野菜いため みそ汁	621	20.4	23.1
3火	ごはん 牛乳 小いわしフライ 白菜のいため物 すまし汁 いり豆	598	21.1	20.0
4水	黒糖パン 牛乳 キャベツのクリームスパゲティ ほうれん草とソーセージのソテー	574	23.9	20.7
5木	麦ごはん 牛乳 ぶた肉と根菜のみそ煮 小松菜のおかかいため	581	21.5	18.1
6金	中華おこわ 牛乳 揚げぎょうざ チャプスイ みかん	622	25.0	19.4
9月	ごはん 牛乳 おでん ほうれん草のごまいため	593	23.5	18.0
10火	きびごはん 牛乳 さばのみぞれかけ ぶた汁 ぼんかん	651	28.8	19.2
12木	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 チンゲン菜のじゃこいため	622	27.1	20.1
13金	根菜カレー(麦ごはん) 牛乳 フルーツ盛り合わせ	654	17.8	17.7
16月	ビビンバ(麦ごはん) 牛乳 肉団子スープ	593	22.4	17.0
17火	ごはん 牛乳 筑前煮 田作り みそ汁	580	23.7	14.8
18水	コッペパン 牛乳 金時豆のシチュー アーモンドソテー	568	22.6	21.3
19木	【食育の日】 ごはん 牛乳 とり天のかぼすだれかけ せんキャベツ だご汁	630	25.7	14.6
20金	ごはん 牛乳 とりすき 小松菜のいため物 いよかん	588	23.6	14.1
24火	麦ごはん 牛乳 レバーとじゃがいものカレー揚げ 卵スープ	588	23.2	17.1
25水	ミルクパン 牛乳 ポークビーンズ 菜の花のいため物	560	27.7	20.6
26木	ごはん 牛乳 厚揚げのそぼろ煮 茎わかめのきんぴら りんご	618	22.6	19.9
27金	ジャンバラヤ 牛乳 ほうれん草ソテー ひよこ豆のチャウダー	609	20.4	19.9

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「温州ミカン」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、9～12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月に収穫されます。



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月に収穫されます。



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の特徴です。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

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。

《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



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」をつかったたれは相性ばっちりです。



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2.0g/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。