



# 4がつきゅうしょくこんだてひょう



春日市教育委員会  
春日市学校給食会  
春日市立 須玖小学校

ご入学、ご進級おめでとうございます。新学期がスタートしました。子どもたちの心と体の健やかな成長を支えるため、今年度も安全で安心、そしておいしい給食を提供します。また、旬の食材や地場産物も活用していきます。今月は福岡県でもたくさん収穫される旬のアスパラガス、たけのこ、ほうれん草などを使った料理や、福岡県の郷土料理を予定しています。地元の食材や料理のことを知って、味わってほしいと思います。

日 よ う び	こんだてめい	おもなしょくひんのはたらき							エネルギー たんぱく質
		からだをつくるもとになる		からだのちょうしをととのえる		おもにエネルギーになる		ちょうみりょう	
		たんぱくしつ	むきしつ	ビタミン		たんすいかぶつ	ししつ		
10 (水)	【給食開始日・塩麴給食】 ぶたじゃこどん(むぎごはん) しおこうじけんちんじる オレンジ 	☆ ぶたにく とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう しらすほし	にんじん さやいんげん ねぎ	たまねぎ こんにやく ごぼう えのきたけ オレンジ	こめ むぎ さとう じゃがいも	あぶら	しょうゆ しおこうじ さけ みりん うすくちしょうゆ だしこんぶ かつおぶし	592 ----- 24.3
12 (金)	【とれたてうまかばい給食:ほうれん草】 むぎごはん いそに ほうれんそうとツナのおえもの じゃこぶりかけ 	☆ とりにく だいず ツナ あぶらあげ かつおぶし	ぎゅうにゅう くわかめ しらすほし	にんじん ★ほうれんそう	こんにやく えのきたけ	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら ごま	さけ しょうゆ しお うすくちしょうゆ みりん	553 ----- 21.1
15 (月)	【福岡県産品の日:たけのこ】 たけのこごはん たまごやき やさしいため ごもくじる	☆ あぶらあげ あつやたまご てんぷら あつあげ	ぎゅうにゅう	きぬさや にんじん さやいんげん こまつな	たけのこ キャベツ ほししいたけ もやし たまねぎ えのきたけ	こめ もちこめ じゃがいも	あぶら	しょうゆ みりん こしょう しお うすくちしょうゆ だしこんぶ かつおぶし	579 ----- 19.6
16 (火)	【ファイバー献立:海藻】 むぎごはん さばのごまソースかけ ポテトサラダ ぐたくさんごじる あさりのつくだに 	☆ さば だいず ハム おから とうにゅう あぶらあげ こめみそ むぎみそ あさり	ぎゅうにゅう くわかめ	にんじん ねぎ	とうもろこし きゅうり えのきたけ たまねぎ しょうが	こめ むぎ でんぶん こむぎこ さとう じゃがいも	あぶら ごま /1/2tsp マネズ	ソース しお こしょう さけ しょうゆ だしいりこ	657 ----- 25.0
17 (水)	【世界の料理:ギリシャ】 ギロピタ (ピタパン ギロス) ホリアティキサラタ プサロスパ アーモンド 	☆ ぶたにく たら	ぎゅうにゅう チーズ	トマト にんじん パセリ	たまねぎ にんにく セロリー レモン キャベツ きゅうり あかたまねぎ	ピタパン じゃがいも さとう	オリーブ アーモンド	しお こしょう オレガノ しろうワイン ローリエ とりがらすープ りんごす	613 ----- 29.2
18 (木)	【1年生給食開始】 ハヤシライス(むぎごはん) フルーツもりあわせ 	☆ ぶたにく しろういんげんまめ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	にんにく たまねぎ マッシュルーム おうとう パイン みかん	こめ むぎ さとう 双カッペリー	あぶら	あかワイン デミソース ハヤシルウケチャップ ソース しお こしょう しょうゆ オレガノ ローリエ	602 ----- 17.7
19 (金)	むぎごはん マーボーどうふ パンパンジーサラダ 《麦ごはんについて知ろう》	☆ ぶたにく だいず とうふ あかみそ とりささみ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	しょうが にんにく たけのこ こんにやく ほししいたけ きゅうり たまねぎ きくらげ	こめ むぎ さとう でんぶん	ごまあぶら ねりごま ごま	さけ しょうゆ す とうばんじゃん しお	584 ----- 23.9
22 (月)	【みそ汁のススメ:春野菜】 むぎごはん いわしのうめ こまつなのツナマヨサラダ はるやさいのみそしる おうとう	☆ いわし ツナ あぶらあげ こめみそ むぎみそ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん アスパラガス	しょうが うめほし とうもろこし たまねぎ キャベツ おうとう	こめ むぎ さとう じゃがいも	/1/2tsp マネズ	さけ しょうゆ みりん しお こしょう だしいりこ	624 ----- 23.6
23 (火)	【かみかみ献立:大豆】 むぎごはん あつあげとやさいののもの チンゲンサイともやしのごまあえ だいずのこくとうがらめ 	☆ とりにく あつあげ たまごそぼろ だいず	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん チンゲンサイ	たけのこ こんにやく ほししいたけ しょうが もやし	こめ むぎ じゃがいも さとう こくとう	あぶら ごま ごまあぶら	しょうゆ さけ みりん	630 ----- 25.8
24 (水)	おたのしみこんだて 	☆ ウイナー ベーコン とうにゅう	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん ピーマン トマト ほうれんそう	マッシュルーム たまねぎ とうもろこし	ミルクパン が「グッティ」 さとう じゃがいも	あぶら	デミソース ケチャップ コンソメ しお こしょう	658 ----- 25.6
25 (木)	【朝ごはんのススメ】 むぎごはん ししゃもフライ キャベツのたまごとし えびだんごスープ	☆ ベーコン たまご えびだんご	ぎゅうにゅう ししゃもフライ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ もやし	こめ むぎ じゃがいも	あぶら	オイスターソース しお こしょう しょうゆ うすくちしょうゆ さけ だしいりこ	580 ----- 21.8
26 (金)	チキンカレー(むぎごはん) あまなつナッツサラダ 《給食に毎日牛乳がついているわけをしよう》	☆ とりにく しろういんげんまめ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが りんご あまなつみかん キャベツ きゅうり	こめ むぎ じゃがいも こむぎこ さとう	あぶら バター アーモンド	あかワイン カレークローブ オールスパイス タメリック コリアンダー ガラムマサラ とりがらすープドライカレー デミソースケチャップソース ちゅうのうソース しょうゆ ローリエ すこしょう しお	581 ----- 18.0
30 (火)	【郷土料理:福岡県】 むぎごはん まるてうどん がめに あじつけのり 	☆ てんぷら とりにく	ぎゅうにゅう わかめ のり	ねぎ にんじん きぬさや	たまねぎ ほししいたけ こんにやく れんこん たけのこ	こめ むぎ うどんめん じゃがいも さとう	あぶら	しょうゆ しお みりん さけ うすくちしょうゆ だしこんぶ かつおぶし	553 ----- 21.1

## テーマ献立について

★…筑紫地区内でとれた野菜 ※天候などの都合により、献立の変更をすることがあります。

春日市学校給食では子ども達に伝えたい食育のねらいを盛り込んだテーマ献立を実施しています。

- 朝ごはんのススメ:** 朝ごはんの参考になるような料理を取り入れて紹介します。
- 福岡県産品の日:** 福岡県特産の食材を取り入れ、地場産物の良さを伝えます。
- 選択給食:** 2つ以上のメニューから、自分の好みや健康、栄養のことなどを考えながら選びます。
- お楽しみ献立:** 献立名は当日の給食時間までお楽しみ。子どもたちに人気のあるメニューが登場します。
- みそ汁のススメ:** いろいろなみそ汁を献立に取り入れて、日本の伝統食「みそ汁」の良さを伝えます。
- 塩麴給食:** 給食室手作りの塩麴を料理に使い、日本古来の発酵食品である「麴」のすばらしさを伝えます。
- とれたてうまかばい給食:** JA筑紫との連携で、筑紫地区内でとれた新鮮な野菜を使う「生産者の顔が見える給食」です。
- 教科との関連:** 教科等と関連づけた献立で学習内容と食体験を結びつけ、給食が教材となるようにします。
- 郷土料理:** 日本各地の伝統的な郷土料理やその土地の特産物を取り入れ、地域の食文化のすばらしさを伝えます。
- 行事食:** 日本人の食事の仕方や日本食の良さ伝えるために、その時期特有の行事食を取り入れます。
- ファイバー献立:** 芋類、豆類、根菜類など、食物せんいの多い食品を取り入れ、食物せんいの働きや大切さを知らせます。
- かみかみ献立:** かむことの大切さを知り、よくかんで食べる習慣を身につけるために、かみ応えのある食品を取り入れます。
- 世界の料理:** 世界の食文化にふれ、他国の興味・関心を深めるために、世界各国の料理を給食風にアレンジして紹介します。



～26日の献立より～

## 甘夏ナッツサラダ



【材料】(4人分)

- 甘夏みかん 80g
- キャベツ 100g
- きゅうり 40g
- アーモンド 20g
- 酢 小さじ2
- サラダ油 小さじ1
- 砂糖 小さじ1/2
- 塩、こしょう 少々

甘夏みかんの甘味と、ほろ苦い味が、野菜と合います。さっぱりした味わいです。

【作り方】

- キャベツは千切り、きゅうりは輪切りにする。
- キャベツときゅうりはゆでて水にとって冷まし、水気をきる。(ご家庭では生のまま、塩もみして水気をきってもOK)
- アーモンドはローストして細かく刻む。
- 甘夏みかんは皮をむいて、1粒を食べやすい大きさに切る。
- 調味料は混ぜ合わせておく。
- ボウルに全ての材料を入れて和える。