

中 学 校		令和7年（2025年）		5月の給食		小郡市立学校給食センター			
【給食指導】食事の環境を整えよう【食に関する指導】朝食をしっかりと食べよう									
		【指導内容】（給食指導）食事にふさわしい環境 盛り付け方、食器の並べ方（食に関する指導）朝食の効果 朝食の調理 朝食をおいしく食べるための工夫 【身につけさせたい資質・能力】 （給食指導）・明るく、和やかな食事の場づくりや、ゆったりとした食事ができるように工夫することができる。・献立にふさわしい衛生的な盛り付けができる。 （食に関する指導）・朝食の効果を知り、自分の健康を考え、毎日栄養バランスのよい朝食を食べる。・自ら調理をするなど簡単な朝食の準備をすることができる。							
				使われている食品と体内での主な働き				エネルギー (kcal)	
日付 曜日	献 立 名	牛 乳	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		たんぱく質 (g)
			1群 主にたんぱく質 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 主に無糖質 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 主にカロテン 緑黄色野菜	4群 主にビタミンC その他の野菜・果物	5群 主に炭水化物 穀類・いも類 砂糖	6群 主に脂質 油脂	脂質 エネルギー 比 (%)
1 (木)	背割りパン 焼きそば ごぼうマヨサラダ	☆	豚肉 天ぷら かつお節	牛乳 青のり	人参	キャベツ 玉葱 もやし ごぼう きゅうり コーン レモン果汁	背割りパン チャンポン麺	なたね油 ごま Eick'ケアマネーズ	745 kcal 27.1 g 28.3 %
2 (金)	白ごはん そぼろ丼の具 具沢山みそ汁	☆	鶏肉 卵 厚揚げ 米みそ	牛乳 若布	人参 葱	生姜 玉葱 グリーンピース キャベツ えのきたけ	精白米 砂糖 じゃが芋	なたね油	723 kcal 24.1 g 23.7 %
7 (水)	麦ごはん マーボー豆腐 茎わかめの炒め煮	☆	豚肉 鶏肉 大豆 豆腐 赤出しみそ 天ぷら	牛乳 茎若布	人参 葱	玉葱 生姜 にんにく もやし	精白米 麦 でん粉 砂糖	なたね油 ごま油 ごま	723 kcal 26.4 g 24.3 %
8 (木)	食パン ブレンオムレツ アスパラガスのソテー 人参のポタージュ	☆	オムレツ 鶏肉 ベーコン 白いんげん豆	牛乳 チーズ スキムミルク	アスパラガス 人参 パセリ	もやし コーン 玉葱	食パン じゃが芋	なたね油	721 kcal 28.2 g 34.7 %
9 (金)	麦ごはん かつおフライ 変わり金平 豆腐とニラのみそ汁	☆	かつお ベーコン 豆腐 油揚げ 米みそ	牛乳	人参 にら	ごぼう もやし 枝豆 にんにく 玉葱 キャベツ	精白米 麦 砂糖 パン粉 小麦粉 でん粉	なたね油 ごま	782 kcal 30.1 g 24.1 %
12 (月)	麦ごはん チキンカレー フルーツカクテル	☆	鶏肉 豆乳 大豆	牛乳	人参	玉葱 枝豆 にんにく りんごピューレ パイン缶 みかん缶 黄桃缶	精白米 麦 じゃが芋 蜂蜜 カクテルゼリー	なたね油	754 kcal 22.5 g 18.4 %
13 (火)	ワンローフパン チョコ大豆クリーム 若鶏もも照り焼き キャベツのガーリックソテー マカロニスープ	☆	照焼チキン 鶏肉	牛乳	人参 パセリ	キャベツ もやし コーン にんにく 玉葱 セロリー	ワンローフパン じゃが芋 マカロニ	チョコ大豆クリーム なたね油	685 kcal 27.4 g 33.9 %
14 (水)	白ごはん 回鍋肉 卵入り春雨スープ ヨーグルト	☆	豚肉 赤出しみそ 卵 ミートボール	牛乳 若布 ヨーグルト	人参	にんにく 生姜 キャベツ もやし 玉葱	精白米 でん粉 春雨	なたね油 ごま ごま油	762 kcal 28.5 g 25.0 %
15 (木)	コッペパン スパゲッティナポリタン キャベツとコーンのソテー 甘夏みかん入りフルーツカクテル	☆	ベーコン	牛乳 チーズ	人参 ビーマン 野菜ジュース	玉葱 しめじ にんにく キャベツ もやし コーン パイン缶 甘夏みかん缶 黄桃缶	コッペパン スパゲッティ カクテルゼリー	なたね油	777 kcal 25.8 g 20.6 %
16 (金)	かしわごはん きびなごフライ 豚ニラピリ辛炒め はちみつレモンゼリー	☆	鶏肉 油揚げ 豚肉	牛乳 きびなご	人参 にら	ごぼう もやし キャベツ にんにく 生姜	α化米 はちみつレモンゼリー パン粉 小麦粉	なたね油 ごま ごま油	676 kcal 28.2 g 30.2 %
20 (火)	食パン いちごジャム ミートボールのトマト煮 コーンソテー	☆	ミートボール うずらの卵 鶏肉	牛乳 チーズ	人参 トマト缶 ごまっ菜	玉葱 枝豆 コーン	食パン いちごジャム じゃが芋	なたね油	810 kcal 31.2 g 33.9 %
21 (水)	白ごはん いわしのおかか煮 ひじきの炒め煮 キャベツのみそ汁	☆	いわし 油揚げ 大豆 豆腐 あわせみそ かつお節	牛乳 芽ひじき 若布	人参 いんげん	こんにゃく キャベツ 玉葱	精白米 砂糖 でん粉	なたね油	720 kcal 26.4 g 25.6 %
22 (木)	ミルクコッペパン 豚肉コロッケ ほうれん草のソテー レンズ豆のカレー風味スープ	☆	豚肉 ベーコン レンズ豆	牛乳	人参 ほうれん草 パセリ	コーン もやし セロリー 玉葱 しめじ	ミルクコッペパン じゃが芋 砂糖 パン粉 小麦粉	なたね油	745 kcal 25.0 g 31.4 %
23 (金)	白ごはん 肉じゃが 煮びたし	☆	鶏肉 油揚げ かつお節	牛乳	人参 小松菜	こんにゃく 玉葱 枝豆 キャベツ	精白米 じゃが芋 砂糖	なたね油 ごま	705 kcal 24.5 g 18.0 %
26 (月)	白ごはん 厚揚げと豚肉のピリ辛みそ炒め ワントンスープ	☆	厚揚げ 豚肉 あわせみそ 豆腐	牛乳	人参 にら ほうれん草	玉葱 ごぼう 生姜 もやし	精白米 砂糖 でん粉 ワントン	なたね油 ごま ごま油	700 kcal 24.6 g 23.0 %
27 (火)	ワンローフパン はちみつ&マーガリン ホキフライ ケチャップソテー コンソメスープ	☆	ホキ 鶏肉	牛乳	人参 ほうれん草 パセリ	玉葱 コーン キャベツ えのきたけ	ワンローフパン はちみつ&マーガリン じゃが芋 パン粉 小麦粉	なたね油	704 kcal 26.5 g 31.3 %
28 (水)	白ごはん 厚焼き卵 小松菜とツナの塩昆布炒め きのこのみそ汁	☆	厚焼き卵 ツナ 厚揚げ 米みそ	牛乳 塩昆布 若布	小松菜 人参	もやし 玉葱 しめじ えのきたけ	精白米	なたね油 ごま ごま油	691 kcal 25.9 g 24.1 %
29 (木)	黒糖食パン チキンビーンズ アーモンド炒め	☆	大豆 鶏肉 豆乳	牛乳	人参 トマト缶	玉葱 グリンピース キャベツ コーン	黒糖食パン じゃが芋	なたね油 アーモンド	690 kcal 28.9 g 29.5 %
30 (金)	麦ごはん いわしのみそ煮 豚肉とごぼうの炒め物 かきたま汁	☆	いわし みそ 豚肉 天ぷら 豆腐 卵	牛乳 若布	人参 葱	ごぼうこんにゃく もやし 玉葱	精白米 麦 砂糖 でん粉	なたね油 ごま	723 kcal 27.1 g 27.3 %

※地場産物（小郡市三井郡でとれる食材）を太字で示しています。給食で使用する予定です。

※入荷の都合により献立および材料の一部を変更することがあります。

☆19日は食育の日。（家庭や学校で食べ物や食について考える日です。）

（献立担当校：小郡中学校、小郡市立学校給食センター）

福岡県の郷土料理「かしわごはん」

作ってみよう！地場産レシピ「小松菜とツナの塩昆布炒め」

【材料】4人分

- ・小松菜 1/2束 ・もやし 1/4袋 ・サラダ油 適量 ・塩 少々
- ・ツナ缶 1缶(60g) ・コーン缶 30g ・みりん 小さじ1
- ・人参 小1/2本 ・塩昆布 10g ・ごま油 小さじ1

【作り方】

小松菜、人参、もやしを洗う。小松菜は2cmのざく切り、ツナ缶は油分をきり、人参は、千切りにする。
フライパンに油を入れて熱し、人参を炒める。人参に火が通ったら、ツナを加えて炒める。
もやし、小松菜、コーンを順に加えて炒める。
塩昆布とみりん、塩を入れて味を調え、ごま油を加えて香りをつけ、仕上げる。

お弁当の
おかずにも！



今月の食育の日献立は福岡県の郷土料理「かしわごはん」です。かしわごはんは、福岡県で昔からよく食べられている郷土料理の一つです。かしわごはんには、福岡県の地どりである「はかた地どり」が使われることもあります。「はかた地どり」は筋肉質で歯切れがよく、噛むほどに旨味が増すところが特徴です。

