

【給食指導】偏食しないで食べよう【食に関する指導】食品ロスについて考えよう									
		【指導内容】（給食指導）残量を減らすための工夫 栄養バランスの良い食事（食に関する指導）食品ロス 世界の食糧事情 SDGs 自然の恩恵、生産流通 食料自給率							
【身に付けさせたい資質・能力】		（給食指導）・様々な食品にはそれぞれ栄養的な特徴があり、栄養バランスよく食べるためには、偏食なく食べることが必要であることがわかる。 （食に関する指導）・世界の食糧事情について正しく理解し、環境や資源に配慮した食生活を実践することができる。・生産者や自然の恵みに感謝し、残さず食べたり、食品を無駄なく使って調理をしたりすることができる。							
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						エネルギー (kcal)
			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 主に無機質 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 (水)	白ごはん ハンバーグのジャポネソース コーンソテー 豆乳みそ汁	☆	ハンバーグ 鶏肉 豆腐 油揚げ 豆乳 あわせみそ	牛乳	人参 小松菜 葱	玉葱 にんにく 生姜 コーン えのきたけ	精白米 砂糖 じゃが芋	なたね油	721 kcal 24.8 g 23.2 %
2 (木)	ミルク食パン エビカツ ジャーマンポテト コンソメスープ	☆	エビカツ ベーコン	牛乳	人参 ほうれん草 パセリ	玉葱 にんにく キャベツ	ミルク食パン じゃが芋 マカロニ	なたね油	716 kcal 25.9 g 29.7 %
3 (金)	麦ごはん マーボー豆腐 春雨の炒め物 アーモンドフィッシュ	☆	豚肉 鶏肉 大豆 豆腐 赤出しみそ かまぼこ 油揚げ	牛乳	人参 葱 ほうれん草	玉葱 生姜 にんにく えのきたけ	精白米 麦 でん粉 春雨	なたね油 ごま油 アーモンドフィッシュ	778 kcal 30.0 g 25.4 %
6 (月)	さつま芋ごはん きびなごフライ 小松菜と卵と高菜の炒め物 お月見ゼリー	☆	豚肉 卵 かつお節	牛乳 きびなご	人参 小松菜 高菜漬	枝豆 きくらげ	α化米 さつま芋 パン粉 小麦粉 お月見ゼリー	黒ごま ごま油 なたね油	674 kcal 25.1 g 28.7 %
7 (火)	食パン チョコ大豆クリーム ツナとじゃが芋のカレー煮 キャベツとコーンのソテー	☆	ツナ ひよこ豆	牛乳	人参 いんげん	玉葱 生姜 キャベツ もやし コーン	食パン じゃが芋 砂糖	チョコ大豆クリーム なたね油	693 kcal 26.1 g 29.7 %
8 (水)	麦ごはん 竹輪の磯辺揚げ 金平ごぼう キャベツのみそ汁	☆	ちくわの磯辺揚げ 豚肉 豆腐 油揚げ 米みそ	牛乳 若布	人参 葱	こんにゃく ごぼう キャベツ 玉葱	精白米 麦 砂糖	ごま なたね油 ごま油	764 kcal 23.1 g 28.4 %
9 (木)	コッペパン ミートソーススパゲッティ チンゲン菜とエリンギのバターソテー	☆	豚肉 鶏肉 ベーコン	牛乳	人参 チンゲン菜	玉葱 グリンピース にんにく キャベツ エリンギ コーン	コッペパン スパゲッティ	なたね油 バター	745 kcal 28.6 g 25.2 %
10 (金)	白ごはん 肉団子の酢豚風 白菜と卵の中華スープ ブルーベリーゼリー	☆	ミートボール 鶏肉 卵	牛乳	人参 ピーマン チンゲン菜	玉葱 たけのこ 白菜 きくらげ	精白米 砂糖 でん粉 ブルーベリーゼリー	なたね油	751 kcal 23.9 g 24.1 %
14 (火)	胚芽コッペパン トマトオムレツ ほうれん草のソテー きのこのポタージュスープ	☆	トマトオムレツ 大豆	牛乳 チーズ	人参 ほうれん草 パセリ	コーン もやし しめじ エリンギ 玉葱	胚芽コッペパン じゃが芋	なたね油 バター	757 kcal 29.0 g 36.7 %
15 (水)	白ごはん タルタルソース チキン南蛮 キャベツのごま炒め わかめ汁	☆	鶏肉 かまぼこ 豆腐	牛乳 若布	ほうれん草 人参 葱	キャベツ 玉葱 えのきたけ	精白米 砂糖 小麦粉	タルタルソース ごま ごま油	804 kcal 25.3 g 33.7 %
16 (木)	食パン りんごジャム 豚肉とじゃが芋のスープ煮 もやしソテー	☆	豚肉 うずらの卵 ベーコン	牛乳	人参 ブロッコリー チンゲン菜	玉葱 もやし コーン	食パン りんごジャム じゃが芋	なたね油	690 kcal 28.1 g 30.0 %
17 (金)	麦ごはん いわしの生姜煮 れんこんの金平 さつま汁	☆	いわし 天ぷら 鶏肉 豆腐 米みそ	牛乳	人参 葱	れんこん こんにゃく ごぼう 大根 生姜	精白米 麦 砂糖 さつま芋	なたね油 ごま ごま油	775 kcal 25.4 g 26.5 %
20 (月)	麦ごはん 野菜入りつくね 切干し大根の炒め煮 厚揚げのみそ汁	☆	野菜入りつくね 天ぷら 油揚げ 厚揚げ 米みそ	牛乳 若布	人参 葱	枝豆 切干し大根 白菜	精白米 麦 砂糖 じゃが芋	なたね油	708 kcal 25.0 g 20.6 %
21 (火)	黒糖食パン チキンビーンズ アーモンド炒め ヨーグルト	☆	大豆 鶏肉 豆乳	牛乳 ヨーグルト	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	781 kcal 33.3 g 28.3 %
22 (水)	白ごはん 肉じゃが もやしと茎わかめのおかか炒め 納豆	☆	鶏肉 天ぷら 油揚げ かつお節 納豆	牛乳 茎若布	人参	こんにゃく 玉葱 枝豆 もやし えのきたけ	精白米 じゃが芋 砂糖	なたね油 ごま油 ごま	775 kcal 29.8 g 19.7 %
23 (木)	コッペパン いちごジャム アンサンブルエッグ ツナとキャベツのソテー マカロニスープ	☆	アンサンブルエッグ ツナ 鶏肉	牛乳	小松菜 人参 パセリ	キャベツ もやし 玉葱	コッペパン いちごジャム じゃが芋 マカロニ	なたね油	723 kcal 26.8 g 27.9 %
24 (金)	白ごはん さばそぼろ丼の具 豆腐のみそ汁 みかん	☆	さば ツナ 大豆 卵 豆腐 あわせみそ	牛乳 若布	人参 葱	玉葱 こんにゃく グリンピース 生姜 キャベツ しめじ みかん	精白米 砂糖 じゃが芋	なたね油	709 kcal 24.0 g 19.3 %
27 (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 %
28 (火)	背割りパン 焼きそば 揚げえびシューマイ 枝豆	☆	豚肉 天ぷら かつお節 えびシューマイ	牛乳 青のり	人参	キャベツ 玉葱 もやし 枝豆	背割りパン チャンポン麺	なたね油	778 kcal 31.6 g 29.3 %
29 (水)	白ごはん さんまの甘露煮 ひじきの炒め煮 小郡けんちん汁	☆	さんま 天ぷら 大豆 木綿豆腐 油揚げ	牛乳 芽ひじき	人参 葱	こんにゃく 枝豆 大根 ごぼう 椎茸	精白米 砂糖 里芋 でん粉	なたね油	700 kcal 25.8 g 24.7 %
30 (木)	ねじりパン 秋野菜のクリーム煮 大豆とツナのサラダ	☆	鶏肉 白いんげん豆 大豆 ツナ	牛乳 チーズ 生クリーム	人参	大根 玉葱 しめじ キャベツ もやし レモン果汁	ねじりパン さつま芋	なたね油 ごま	736 kcal 29.8 g 32.9 %
31 (金)	白ごはん さばの塩焼き 即席漬け 南瓜のみそ汁	☆	さば 豆腐 油揚げ 米みそ	牛乳	人参 南瓜 葱	きゅうり キャベツ 大根 えのきたけ 玉葱	精白米		749 kcal 24.9 g 29.6 %

※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：大原中学校、小郡市立学校給食センター）

小郡市・大刀洗町の郷土料理を紹介します！

29日(水)は、「小郡けんちん汁」です。
小郡市・大刀洗町の食生活改善推進員
さんに紹介していただきました。がめ煮
に使う材料を使って作るけんちん汁です。 ↑作り方の動画はこちら



今月の食育の日献立は鹿児島県の郷土料理「さつま汁」です。
鹿児島県では、江戸時代から薩摩藩士たちが、士気を高めるために、鶏を戦わせる闘鶏という行事を行っていました。さつま汁は、その闘鶏で負けた鶏をその
場でしめて、男たちが野菜などと一緒に煮込んで食べたのが始まりだと言われて
います。闘鶏が禁止された後も、鶏肉を使って作られ、お客さんが来た時やお祝
いの時に食べられており、今でも、多くの人に親しまれています。

