

中 学 校			令和6年（2024年）		2月の給食		小郡市立学校給食センター			
			【給食指導】食後の過ごし方を考えよう 【食に関する指導】地域の産物について知ろう							
【指導内容】（給食指導）・休養の大切さ ・食後の過ごし方 ・食べ物の消化吸収（食に関する指導）・地域の産物 ・地産地消の良さ ・地域の産物を継承するために【身につけさせたい資質・能力】										
			(給食指導)・食べ物の消化、吸収と食後の過ごし方の関連性について理解し、日常生活で気をつけて行動することができる。							
			(食に関する指導)・地域の食文化や農林水産物の生産、流通、消費などについて理解を深め、日常の食事と関連づけて考えることができる。 ・食品を選択する際に地場産物を選ぶなど、地域の食べ物を大切にし、継承していこうという気持ちを持つ。							
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 (木)	ミルクコッペパン チキンビーンズ 大根とハムのサラダ	☆ 地場産物活用 献立	大豆 鶏肉 ロースハム	牛乳	人参 トマト缶 パセリ	玉葱 枝豆 大根 レモン果汁	ミルクコッペパン じゃが芋	なたね油	723 kcal 31.6 g 28.5 %	
2 (金)	白ごはん いわしの蒲焼風 小松菜とツナの炒め物 じゃが芋のみそ汁 節分豆	☆ 節分 献立	いわし ツナ 厚揚げ みそ 節分豆	牛乳 若布	小松菜 人参 葱	キャベツ 玉葱	精白米 砂糖 でん粉 じゃが芋	なたね油 ごま ごま油	826 kcal 31.7 g 27.8 %	
5 (月)	白ごはん 鶏と大豆のごま煮 大根の梅マヨネーズ和え	☆ 地場産物活用 献立	鶏肉 大豆 ツナ	牛乳	人参	玉葱 こんにゃく 枝豆 大根 キャベツ レモン果汁 梅肉ペースト	精白米 じゃが芋 砂糖	ごま なたね油 Egg*ケアマネーズ	760 kcal 24.8 g 26.6 %	
6 (火)	食パン カレーコロッケ ほうれん草のソーテー 豆のポタージュスープ	☆	鶏肉 白いんげん豆	牛乳 チーズ スキムミルク	人参 ほうれん草 パセリ	もやし 玉葱 コーン	食パン カレーコロッケ マカロニ	なたね油	768 kcal 28.9 g 32.1 %	
7 (水)	白ごはん マーボー豆腐 チンゲン菜の中華和え	☆ 地場産物活用 献立	豚肉 鶏肉 大豆 豆腐 赤出しみそ	牛乳 しらす干し	人参 葱 チンゲン菜	玉葱 生姜 にんにく もやし	精白米 でん粉 砂糖	なたね油 ごま油 ごま	721 kcal 26.7 g 24.5 %	
8 (木)	黒糖コッペパン マヨひじきサラダ 親子うどん ボンカン	☆	ツナ 鶏肉 卵 油揚げ かまぼこ	牛乳 ひじき	ほうれん草 人参 葱	レモン果汁 キャベツ 玉葱 ポンカン	黒糖コッペパン うどん でん粉	Egg*ケアマネーズ	751 kcal 31.7 g 28.9 %	
9 (金)	麦ごはん わかさぎ磯辺フライ 切干し大根の炒め煮 厚揚げのみそ汁	☆	わかさぎ 天ぷら 油揚げ 厚揚げ みそ	牛乳 アオサ	人参 小松菜	枝豆 切干し大根 えのきたけ	精白米 麦 砂糖 里芋 パン粉 小麦粉	なたね油	769 kcal 26.5 g 24.7 %	
13 (火)	ワンローフパン マーマレード あさりときのこの和風スパゲッティ 海藻サラダ 米粉のガトーショコラ	☆	鶏肉 あさり	牛乳 海藻サラダ	人参 ほうれん草	玉葱 しめじ えのきたけ にんにく キャベツ きゅうり	ワンローフパン マーマレード スパゲッティ 砂糖 米粉のガトーショコラ	オリーブオイル	840 kcal 29.0 g 20.9 %	
14 (水)	白ごはん さけばっぱ 厚揚げのオイスターソース煮 白菜と卵の中華スープ	☆	さけばっぱ 豚肉 厚揚げ ミートボール 卵	牛乳	人参 チンゲン菜 葱	玉葱 にんにく 生姜 白菜 きくらげ	精白米 砂糖 でん粉	なたね油	742 kcal 28.3 g 26.1 %	
15 (木)	胚芽コッペパン ポトフ 里芋のポテトサラダ	☆ 地場産物活用 献立	ウインナー うずらの卵 ツナ	牛乳	人参 ブロッコリー	キャベツ 玉葱 大根 しめじ レモン果汁 きゅうり コーン	胚芽コッペパン 里芋	Egg*ケアマネーズ	835 kcal 28.7 g 42.5 %	
16 (金)	麦ごはん あじフライ じゃが芋の金平 白菜のみそ汁	☆	あじ 天ぷら 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 若布	人参 葱	枝豆 白菜 玉葱	精白米 麦 じゃが芋 砂糖 パン粉 小麦粉	ごま なたね油 ごま油	775 kcal 26.4 g 24.2 %	
19 (月)	麦ごはん さばのみそ煮 はすのさんばい かきたま汁	☆ 食育の日 献立 山口県 郷土料理	さば みそ 油揚げ 豆腐 卵	牛乳 若布	人参 葱	れんこん 玉葱	精白米 麦 砂糖 でん粉	ごま	803 kcal 28.3 g 31.7 %	
20 (火)	パインパン タンタンメンビーフン アーモンド入り豆腐サラダ ボンカン	☆	豚肉 鶏肉 赤出しみそ 豆腐 ささみ	牛乳	人参 チンゲン菜	生姜 もやし キャベツ きゅうり レモン果汁 ボンカン	パインパン ビーフン 砂糖	なたね油 ねりごま ごま アーモンド	788 kcal 29.1 g 30.2 %	
21 (水)	麦ごはん チキンカレー ナタデココ入りフルーツヨーグルト	☆	鶏肉 豆乳 大豆	牛乳 ヨーグルト	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 ナタデココ	精白米 麦 じゃが芋 蜂蜜	なたね油	759 kcal 23.5 g 18.6 %	
22 (木)	ワンローフパン サーモンチーズフライ ジャーマンポテト ミネストローネ	☆	カラフトマス ベーコン 鶏肉 大豆	牛乳 チーズ	人参 トマト缶 パセリ	玉葱 にんにく キャベツ セロリー コーン	ワンローフパン じゃが芋 パン粉 小麦粉	オリーブオイル なたね油	740 kcal 32.0 g 32.2 %	
26 (月)	麦ごはん 八宝菜 茎若布の炒め煮 アーモンドフィッシュ	☆	豚肉 かまぼこ うずらの卵 あさり ベーコン 大豆	牛乳 茎若布	人参 葱	玉葱 キャベツ 生姜 もやし にんにく	精白米 麦 でん粉 砂糖	なたね油 アーモンドフィッシュ	730 kcal 28.8 g 24.2 %	
27 (火)	背割りパン ほうれん草オムレツ お豆入りドライカレー クラムチャウダー	☆	ほうれん草オムレツ 牛肉 ひよこ豆 あさり 鶏肉 白いんげん豆	牛乳 チーズ	人参 パセリ	玉葱 にんにく りんごピューレ コーン	背割りパン じゃが芋	なたね油	853 kcal 35.4 g 34.9 %	
28 (水)	白ごはん さばの甘酢あんかけ けんちん汁	☆	さば 鶏肉 油揚げ 豆腐	牛乳	人参 小松菜 葱	玉葱 筍 しめじ 枝豆 こんにゃく ごぼう	精白米 砂糖 でん粉 じゃが芋	なたね油	823 kcal 31.9 g 30.6 %	
29 (木)	ねじりパン 白菜のクリーム煮 アーモンドサラダ	☆	ミートボール 白いんげん豆	牛乳 チーズ	人参 ブロッコリー	白菜 玉葱 キャベツ きゅうり コーン	ねじりパン じゃが芋 小麦粉 砂糖	なたね油 バター アーモンド	711 kcal 26.4 g 33.3 %	

※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。（献立担当校：立石中学校、小郡市立学校給食センター）
※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。）

地場産物を食べて地産地消！

地域で生産された食材をその地域で消費することを「地産地消」といいます。生産者の顔が見えるので安心して買えます。また、遠くから輸送しないので、新鮮な状態で手に入り、環境への負担も減らすことができます。

給食では、地場産物の大根・チンゲン菜・里芋を使った「地場産物活用献立」を実施します。



山口県の最東部に位置する岩国市は、風光明媚な自然や歴史と文化が残る城下町の趣が美しい街です。特産品の岩国れんこんは、一般的なれんこんの穴が8つのところ、9つの穴があるのが特徴です。岩国の温暖な気候や長い日照時間などのれんこん栽培に適した自然条件に加えて、農家たちの努力によって改良され、独特のもっちりとした粘りとシャキシャキとした食感が生まれました。岩国れんこん、人参、このしろ等の白身魚を酢で和えた郷土料理を「はすのさんばい」といいます。

