



## 【給食指導】食後の過ごし方を考えよう

【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】

(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、継承していく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) たんぱく質 (g)	
			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			
			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		
2 (月)	白ごはん いわしのカリカリフライ(2尾) 切干し大根の炒め煮 かきたま汁 節分豆	☆ 節分 献立	天ぷら 油揚げ 豆腐 卵 大豆	牛乳 若布	人参 いんげん 葱	切干し大根 玉葱 生姜	精白米 砂糖 でん粉	なたね油	776 kcal 27.1 g 27.6 %	
3 (火)	ミルクねじりパン 白菜のクリーム煮 海藻サラダ りんごゼリー		鶏肉 白いんげん豆	牛乳 チーズ 海藻サラダ	人参 ブロッコリー	白菜 玉葱 キャベツ 大根	ミルクねじりパン じゃが芋 小麦粉 砂糖 りんごゼリー	なたね油 バター	719 kcal 27.4 g 31.5 %	
4 (水)	白ごはん 肉じゃが ほうれん草のじゃこ炒め 納豆		鶏肉 納豆	牛乳 ちりめん	人参 ほうれん草	こんにゃく 玉葱 枝豆 もやし	精白米 じゃが芋 砂糖	なたね油 ごま油 ごま	755 kcal 28.8 g 18.6 %	
5 (木)	食パン チョコ大豆クリーム 照り焼きチキンパティ アーモンドサラダ じゃがいもと卵のスープ	☆	照り焼きチキンパティ ペーコン 卵	牛乳	人参 パセリ	キャベツ きゅうり コーン 玉葱	食パン 砂糖 じゃが芋 でん粉	チョコ大豆クリーム アーモンド なたね油	803 kcal 31.7 g 38.6 %	
6 (金)	麦ごはん 焼きのり さばの塩焼き 小松菜のお浸し 呉汁	☆ のりの日 献立	さば かつお節 豚肉 大豆 豆腐 油揚げ あわせみそ	牛乳 焼きのり	小松菜 人参 葱	もやし 白菜 えのきだけ	精白米 麦 砂糖	ごま	795 kcal 32.5 g 32.8 %	
9 (月)	麦ごはん アオサ入りししゃもフライ 人参しりしり 大根のみそ汁		ツナ 卵 豆腐 油揚げ 米みそ	牛乳 ししゃも アオサ 若布	人参	もやし 大根 しめじ	精白米 麦 パン粉	なたね油 ごま油 ごま油	715 kcal 25.5 g 28.8 %	
10 (火)	胚芽コッペパン チキンピーンズ チーズサラダ		大豆 鶏肉 豆乳	牛乳 チーズ	人参 トマト缶	玉葱 グリンピース きゅうり キャベツ コーン レモン果汁	胚芽コッペパン じゃが芋	なたね油	766 kcal 31.4 g 33.0 %	
12 (木)	ワンローフパン りんごジャム ホキフライ ジャーマンポテト 根菜ミネストローネ	☆	ホキ ベーコン 鶏肉	牛乳	人参 トマト缶 パセリ	玉葱 にんにく ごぼう 大根 れんこん	ワンローフパン りんごジャム じゃが芋 パン粉 小麦粉	なたね油	729 kcal 27.3 g 28.4 %	
13 (金)	白ごはん 八宝菜 小松菜と高菜の炒め物 ヨーグルト	☆	豚肉 かまぼこ うずらの卵 あさり 鶏肉 かつお節	牛乳 ヨーグルト	人参 葱 小松菜 高菜漬	玉葱 白菜 生姜 もやし 椎茸 筍 にんにく きくらげ コーン	精白米 でん粉	なたね油 ごま油 ごま油	745 kcal 30.5 g 20.9 %	
16 (月)	麦ごはん チキンカレー 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	精白米 麦 じゃが芋 蜂蜜	なたね油	753 kcal 23.6 g 19.5 %	
17 (火)	ワンローフパン いちごジャム 南瓜コロッケ ほうれん草のソテー クラムチャウダー	☆	鶏肉 あさり 白いんげん豆	牛乳 スキムミルク	南瓜 ほうれん草 人参 パセリ	キャベツ もやし 玉葱 コーン	ワンローフパン いちごジャム マカロニ 小麦粉 じゃが芋	なたね油	796 kcal 30.7 g 27.8 %	
18 (水)	白ごはん 千草焼き 筑前煮 豆腐のみそ汁	☆ 食育の日 献立 福岡県 郷土料理	千草焼き 鶏肉 豆腐 米みそ	牛乳 若布	人参 ほうれん草	こんにゃく ごぼう 椎茸 れんこん 筍 玉葱 大根 えのきだけ	精白米 里芋 砂糖	なたね油	718 kcal 24.6 g 23.8 %	
19 (木)	キヤロットパン タンタンメンビーフン アーモンド入り豆腐サラダ パイン缶		豚肉 鶏肉 赤出しみそ 豆腐 とりささみ	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 パイン缶	キヤロットパン ビーフン 砂糖	なたね油 ねりごま ごま アーモンド	809 kcal 27.7 g 38.6 %	
20 (金)	中華おこわ 春巻き 卵と野菜のにんにく炒め 牛乳プリン		鶏肉 卵 ちくわ 豚肉	牛乳	人参 ほうれん草	筍 生姜 枝豆 キャベツ にんにく 玉葱	α化米 もち米 小麦粉 春雨 牛乳プリン	なたね油 ごま油 ごま	711 kcal 21.3 g 36.1 %	
24 (火)	食パン スライスチーズ トマトオムレツ アーモンド炒め 人参のポタージュ	☆ 地場産物活用 レシピ	トマトオムレツ ペーコン 白いんげん豆	牛乳 スライスチーズ スキムミルク チーズ	人参 パセリ	キャベツ コーン 玉葱	食パン じゃが芋	アーモンド なたね油	766 kcal 32.2 g 35.6 %	
25 (水)	麦ごはん ちくわの磯辺揚げ(2個) れんこんの金平 小郡けんちん汁		ちくわの磯辺揚げ 天ぷら 木綿豆腐 油揚げ	牛乳	人参 葱	れんこん こんにゃく 大根 ごぼう しめじ	精白米 麦 砂糖 里芋	なたね油 ごま油 ごま油	768 kcal 22.9 g 28.0 %	
26 (木)	減量コッペパン カレーうどん マヨひじきサラダ ポンカン		鶏肉 ツナ	牛乳 チーズ 芽ひじき	人参 葱 ほうれん草	玉葱 にんにく レモン果汁 キャベツ ポンカン	コッペパン うどん	なたね油 エッグ ケアヨネーズ	695 kcal 26.9 g 30.4 %	
27 (金)	白ごはん さけぱっぱ みそおでん 茎わかめの酢の物	☆	さけぱっぱ 鶏肉 天ぷら 厚揚げ うずらの卵 米みそ とりささみ	牛乳 茎若布	人参	こんにゃく 大根 レモン果汁 もやし キャベツ	精白米 里芋 砂糖	ごま ごま油 ごま油	748 kcal 28.1 g 24.5 %	

※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。）

## 小郡市・大刀洗町の郷土料理を紹介します！

25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。

また、今回のけんちん汁に使用する豆腐は、三井高校の2年生が関わって作つた「七夕恋豆腐」です！



作り方の動画はこちら

三井高校マスコットキャラクター「みいモ」



## 「七夕恋豆腐」とは？

三井高校の2年生が「地域課題解決探究活動」という授業を通して、地域の特産品を開発するプロジェクトで、小郡市三井郡産の大豆(フクヨカマル)を使用した豆腐を作製しました。

使用した大豆は、七夕神社で恋愛成就の祈願をしています。三井高校生と小郡市との様々な企業の協力で「七夕恋豆腐」を作製しています。この豆腐を製作する過程での出会いやつながりも恋愛成就のご利益につながるはずです。ぜひ、美味しい食べてください。