



5月 きゅうしょくだより



だざいふしがっこうきゅうしょくかい
太宰府市学校給食会

だざいふのひ



太宰府市の給食では、「郷土が好きな子どもの育成」を目標に、毎月19日の食育の日を「だざいふのひ」として
います。以下のような献立をとおして、太宰府への郷土愛をはぐくみ、食文化を伝えていきます。

◇太宰府市産や福岡県産の食品を使った献立◇

福岡農業高校の生徒のみなさんが育てた野菜や、
椎茸が旬の時期には、太宰府市内山にある「宝満椎茸園」
の椎茸を使用した献立を実施します。また福岡県産品を
できるだけ献立に取り入れ、その食品についてお知らせ
していきます。



◇太宰府市と縁のある街や都市について知らせる献立◇

太宰府市は歴史的なつながりなどから、韓国の扶餘郡と
姉妹都市を、奈良県奈良市、宮城県多賀城市、大分県中津市と
それぞれ友好都市の契約を締結しています。
締結した月にそれぞれの都市にちなんだ献立を実施します。



◇太宰府や福岡県で昔から食べられている料理◇

太宰府で昔から食べられている「あчыら漬け」、鶏料理の
「煮物」や「にわとりごはん」、福岡県の郷土料理「がめ煮」や
「だぶ」などを献立に取り入れ、紹介します。



◇だざいふの花「梅」にちなんだ料理◇

市の花であり、太宰府天満宮の飛梅、元号「令和」の由縁と
なった梅花の宴の「梅」、この「梅」を給食でも取り入れます。
調理員さんが考えた「梅を使った料理」も登場します。



今月の献立より

☆鶏肉と厚揚げの煮物☆

太宰府では、昔から鶏を育てて食べる食文化がありました。また、近くには明治時代
創業の醤油業者などもあり、甘辛く煮る味つけがよく食べられていたようです。

<材料(4人分)>

鶏もも肉	100g
しょうが	1かけ
厚揚げ	300g
じゃがいも	中1個
にんじん	1/2本
たまねぎ	小1個
さやいんげん	4本程度(あれば)
サラダ油	大さじ1
水	60ml
砂糖	大さじ1
みりん	小さじ2
こいくち醤油	大さじ2

<作り方>

- 鶏肉を一口大に切る。
 - 厚揚げを油抜きし、角切りにする。
油抜きは、水で濡らしたキッチンペーパーで厚揚げを包み、
600Wのレンジで1分加熱してもよいです。
 - しょうがはすりおろし、じゃがいもは角切り、にんじんはいちょう切り、
たまねぎはくし切りにする。
 - さやいんげんは、1cm幅に切り、下茹でしておく。
 - 鍋にサラダ油を温め、鶏肉を炒め、酒、しょうがを加える。
 - 鶏肉に火が通ったらにんじん、たまねぎ、じゃがいもを加え軽く炒め、
水、調味料を入れて煮る。
 - さやいんげんを入れ一煮立ちさせる。
- ※材料や調味料はお好みで調整してください。



きゅうしょくこんだてよていひょう

太宰府市学校給食会
太宰府市立国分小学校

令和7年5月

ひにち ようび	こ ん だ て め い	き ゆう に ゆう	た い ない で の お も な は た ら き			エネルギー(kcal)
			からだをつくるものになる	からだのちょうしを ととのえるものになる	エネルギーのもとになる	たんぱく質(g) 脂質(g)
1 (木)	ワンローフパン ポークビーンズ キャベツとパインのサラダ チーズ	☆	牛乳 ぶたにく だいず あかみそ チーズ	にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト キャベツ パイナップル	パン じゃがいも さとう あぶら	588 26.3 23.5
2 (金)	 かんげいえんそく  					
7 (水)	むぎごはん ツナじゃが キャベツのみそだれあえ やさいふりかけ	☆	牛乳 ツナ みそ かつおぶし	しょうが にんじん たまねぎ さやいんげん こまつな キャベツ レモン あおなし そ かぼちゃ	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう *エッグケアマヨネーズ	550 17.3 13.4
8 (木)	こくとうコッパパン やきビーフン ポークシュウマイ きゅうりのそくせきづけ	☆	牛乳 ぶたにく てんぷら	しょうが キャベツ にんじん たまねぎ きくらげ きゅうり	こくとうパン ビーフン あぶら シュウマイのかわ さとう ごまあぶら ごま	542 22.1 19.1
9 (金)	むぎごはん ししゃものおちゃあげ ひじきとだいずのいりに こまつなのみそしる	☆	牛乳 ししゃも ひじき だいず あぶらあげ とうふ こめみそ むぎみそ	にんじん きぬさや おちゃのは たまねぎ しめじ こまつな	こめ むぎ こむぎこ てんぷらこ あぶら さとう	535 18.8 16.3
12 (月)	むぎごはん とうふのいためもの はるさめスープ きくらげのつくだに	☆	牛乳 とうふ ぶたにく	にんじん にんにく しょうが えだまめ たけのこしろねぎ たまねぎ えのきたけ チンゲンサイ きくらげ	こめ むぎ ごまあぶら あぶら でんぱん はるさめ さとう ごま	542 18.5 15.3
13 (火)	★郷土料理:長崎県 むぎごはん あじフライ うらかみそぼろ ヒカド	☆	牛乳 あじ ぶたにく てんぷら	ごぼう にんじん こんにゃく もやし だいこん ほししいたけ ねぎ	こめ むぎ あぶら さとう パンこ こむぎこ さつまいも でんぱん	587 20.1 17.1
14 (水)	★朝ごはん献立 むぎごはん たまごやき こんがあえ あつあげのみそしる	☆	牛乳 たまご こんが あつあげ わかめ こめみそ むぎみそ	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ こまつな しそ	こめ むぎ さとう	585 17.9 22.0
15 (木)	ワンローフパン そらまめのシチュー コールスロー オレンジ	☆	牛乳 とりにく とうにゅう スキムミルク	たまねぎ にんじん マッシュルーム そらまめ キャベツ とうもろこし オレンジ	パン じゃがいも あぶら こむぎこ さとう	559 23.5 20.0
16 (金)	むぎごはん ごぼうととりのあげがらめ じゃがもちのスープ いりこ	☆	牛乳 とりにく だいず いりこ	ごぼう えだまめ にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ	こめ むぎ でんぱん こめこ あぶら さとう じゃがもち	620 22.7 17.7
19 (月)	★だざいふの日:太宰府の鶏食文化 わかめむぎごはん とりにくとあつあげのもの やさしいごまずあえ オレンジ	☆	牛乳 わかめ とりにく あつあげ	にんじん たまねぎ こんにゃく さやいんげん しょうが こまつな キャベツ オレンジ	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう ごま	594 20.0 18.5
20 (火)	むぎごはん さわらのしょうがに きりぼしだいこんのしそあえ じゃがいものみそしる	☆	牛乳 さわら あぶらあげ こめみそ むぎみそ	きりぼしだいこん きゅうり しょうが にんじん あかじそ たまねぎ しめじ こまつな	こめ むぎ じゃがいも	561 18.8 18.0
21 (水)	むぎごはん ホイコーロー わかめとたまごのスープ マヨいりこ	☆	牛乳 ぶたにく わかめ たまご いりこ	キャベツ ピーマン たけのこ にんじん しろねぎ しょうが にんにく たまねぎ えのきたけ ねぎ	こめ むぎ あぶら でんぱん ごまあぶら *エッグケアマヨネーズ さとう ごま	535 19.4 17.1
22 (木)	★世界の料理:イタリア フォカッチャ ペンネトマトソース イタリアンサラダ もものコンポート	☆	牛乳 ベーコン	にんにく たまねぎ にんじん パセリ マッシュルーム トマト キャベツ ズッキーニ あかパプリカ レモン もも	フォカッチャ ペンネマカロニ オリブ油 さとう	536 19.1 15.2
23 (金)	ざっこくごはん ドライカレー フルーツヨーグルト	☆	牛乳 ぎゅうにく ぶたにく だいず レンズまめ ヨーグルト	しょうが にんにく たまねぎ にんじん とうもろこし ピーマン みかん トマト パイナップル もも	こめ ざっこく あぶら こむぎこ	598 20.0 15.9
26 (月)	しそむぎごはん わかめうどん やさしいめもの オレンジ	☆	牛乳 とりにく わかめ ツナ	あかじそ ほししいたけ ねぎ レモン キャベツ こまつな にんじん オレンジ	こめ むぎ うどん さとう あぶら	541 18.7 12.3
27 (火)	★かみかみ献立 むぎごはん さばのみそに いんげんのごまあえ とりごぼうじる	☆	牛乳 さば こめみそ とりにく あつあげ	しょうが さやいんげん キャベツ ごぼう にんじん こんにゃく ほししいたけ ねぎ	こめ むぎ さとう ごま あぶら	657 24.2 27.9
28 (水)	むぎごはん ハンバーグわふうソース こがさいも とうふのみそしる	☆	牛乳 ぶたにく とりにく とうふ あぶらあげ こめみそ むぎみそ	えのきたけ にんじん ねぎ たまねぎ こまつな	こめ むぎ あぶら さとう でんぱん じゃがいも	599 21.4 18.4
29 (木)	おたのしみこんだて	☆	牛乳 ホキ しろいんげんまめ レンズまめ とうにゅう スキムミルク	キャベツ あかパプリカ たまねぎ とうもろこし パセリ	パン あぶら パンこ こむぎこ	628 27.4 20.5
30 (金)	★食物せんい献立 むぎごはん じゃがいものカレーに かいそうサラダ いりこ	☆	牛乳 ぶたにく わかめ かんてん こんが いりこ	しょうが にんじん たまねぎ さやいんげん こんにゃく きゅうり ゆ ず	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう	535 18.3 13.4

※7日(水)・21日(水)に使用の『エッグケアマヨネーズ』は卵不使用のものです。

※都合により献立内容は、変更になることがあります。