

# こんだて

## たべもの教室 予定表



# 5月



令和8年度  
糸島市立怡土小学校

令和8年度・食育の日のテーマ

「食と健康」



毎月19日は  
食育の日

## スポーツ栄養

成長期には、成長のためにたくさんの栄養が必要です。運動をすると、更にたくさんの栄養を必要とします。バランスのとれた食事を1日3食とるとともに、不足しがちな栄養素を含む食品を、積極的にとるようにしましょう。

### 【主菜】

肉や魚、卵、大豆などのたんぱく質が豊富なおかず。筋肉などの材料となります。

### 【副菜】

野菜やきのこなどが中心のおかず。ビタミンやミネラルの供給源となります。

### 【果物】

旬の果物。ビタミンや食物繊維がとれます。



### 【主食】

ごはんやパンなどの炭水化物が中心の食品。活動を支えるエネルギーになります。

### 【汁物】

みそ汁やスープ。ビタミンやミネラル、水分の供給源となります。

## 間食＝補食

3食では不足する栄養を補う食事が「補食」です。運動前に食べれば運動中の集中力を高め、運動後なら疲労回復を早める効果があります。

おにぎりやパンなど運動のエネルギー源になるもの、牛乳やヨーグルト、フルーツなど不足しがちなカルシウムや鉄、食物繊維が補えるものがおすすめです。



5月の献立より

# チキン南蛮

材料（4人分）

- 鶏むね肉30g 8切れ
- しょうが 5g
- にんにく 5g
- 塩 少々
- こしょう 少々
- 小麦粉 20g
- 揚げ油
- ＜甘酢＞
- さとう 大さじ1
- しょうゆ 大さじ1
- 酢 大さじ2
- みりん 小さじ2
- 酒 小さじ1

作り方

- しょうが・にんにくはすりおろす。
  - 鶏肉に、①と塩・こしょうで下味をつける。
  - ②に小麦粉をまがし、180℃位の油でカリッと揚げる。
  - 甘酢の材料を合わせて、ひと煮立ちさせ、揚げた鶏肉にまんべんなくかける。
- ※食べる前にタルタルソースをかけます。

・タルタルソース 適量

日	曜	献立	エネルギー kcal	たん白質 g	脂質 g
1	金	<b>お弁当の日</b>			
7	木	牛乳 ちらしずし ししゃもフライ すまし汁	587	18.7	16.1
8	金	牛乳 麦ごはん 高野豆腐の甘酢炒め レタスのスープ	622	20.0	21.5
11	月	牛乳 ごはん 五目うどん キャベツの炒め物 アセロラゼリー	582	19.2	11.0
12	火	牛乳 麦ごはん ぶた肉のオニオン炒め みそ汁	572	22.1	15.9
13	水	牛乳 黒糖パン ホキフライ 野菜のソテー ミルクスープ	569	25.8	22.7
14	木	牛乳 パエリア アンサンブルエッグ 野菜スープ ぶどうゼリー	545	22.6	15.7
15	金	牛乳 ごはん 鶏肉と大豆の揚げ煮 はるさめ汁	640	25.1	17.1
18	月	牛乳 ごはん がんもと野菜のうま煮 小松菜のごま炒め	567	19.6	17.1
19	火	牛乳 麦ごはん チキン南蛮 せんキャベツ みそ汁 <span style="float:right">【食育の日】</span>	621	25.4	16.8
20	水	牛乳 コッペパン スティファド ゆで野菜サラダ ヨーグルト	563	21.5	17.3
21	木	牛乳 麦ごはん 牛肉のいそ煮 かき玉汁	561	22.2	16.7
22	金	牛乳 ジャコピラフ ささみフライ コーンクリームスープ	590	26.7	16.0
25	月	牛乳 麦ごはん レバーのアーモンドからめ ワンタンスープ	628	22.2	18.2
26	火	牛乳 ごはん いわしのおかか煮 ひじきの炒め物 呉汁	616	24.0	19.3
27	水	牛乳 ココア揚げパン スープスパゲティ キャベツとほうれん草のソテー	581	24.7	16.6
28	木	牛乳 麦ごはん 肉じゃが 荜若布のきんぴら	591	20.0	14.5
29	金	牛乳 麦ごはん キーマカレー フルーツ盛り合わせ	681	22.5	22.6

臨時休校・物資の購入等により献立が変更・中止になる場合があります。ご了承ください。

※塩分は、生活習慣病予防の目的から2.0g/食となるよう配慮しています。また、基準栄養量については中学年の栄養量を示しています。