



日	曜	献立	エネルギー kcal	たん白質 g	脂質 g
1	金	牛乳 麦ごはん ちくわのお茶の葉揚げ 切り干し大根の甘酢煮 みそ汁	609	20.8	18.1
7	木	牛乳 ちらしすし ししゃもフライ すまし汁 ミニたい焼き	645	19.9	16.3
8	金	牛乳 麦ごはん 高野豆腐の甘酢炒め レタスのスープ	626	20.1	21.7
11	月	牛乳 ごはん 五目うどん キャベツの炒めもの アセロラゼリー	595	18.8	13.1
12	火	牛乳 麦ごはん 豚肉のオニオン炒め みそ汁	574	22.3	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	585	25.7	22.6
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	551	22.2	17.0
15	金	牛乳 ごはん 鶏肉と大豆の揚げ煮 はるさめ汁	632	23.6	17.1
18	月	牛乳 ごはん がんも野菜のうま煮 小松菜のごま炒め	581	19.1	18.7
19	火	牛乳 麦ごはん チキン南蛮 *食育の日* ハワイegg マネズ せんきゃべつ みそ汁	619	25.4	16.9
20	水	牛乳 コッペパン スティファド ゆで野菜サラダ イタリアンレタッパ ヨーグルト	575	22.8	18.2
21	木	牛乳 麦ごはん 牛肉のいそ煮 かき玉汁	562	22.5	16.8
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	600	26.6	17.3
25	月	牛乳 麦ごはん レバーのアーモンドがらめ 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 ひじきの炒めもの 呉汁	593	22.4	17.9
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	582	24.6	19.9
28	木	牛乳 麦ごはん 肉じゃが 莖わかめのきんぴら	600	19.5	15.8
29	金	牛乳 キーマカレー (麦ごはん) フルーツもり合わせ	679	22.5	22.6

令和8年度・食育の日のテーマ

「食と健康」



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源になります。

【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

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、栄養量については中学年の栄養量を示しています。

学校給食献立予定表

令和8年5月

糸島市立南風小学校

日付 曜日	献立名	使われている食品と体内での主な働き				
		主に体をつくるもとになる	主に体の調子を整えるもとになる	主にエネルギーのもとになる	調味料	
1 (金)	牛乳 麦ごはん ちくわのお茶の葉揚げ 切干大根の甘酢煮 みそ汁	ちくわ 油あげ あつあげ 麦みそ 牛乳	にんじん ねぎ	切干大根 しいたけ キャベツ 玉ねぎ	米 麦 小麦粉 砂糖 揚げ油 ごま油	しょうゆ 酢 だしiriこ
7 (木)	牛乳 ちらしずし ししゃもフライ すまし汁 ミニたいやき	卵そぼろ とうふ 牛乳 ししゃもフライ わかめ	にんじん	たけのこ しいたけ 玉ねぎ	米 砂糖 ミニたいやき 揚げ油	だし昆布 塩 酢 しょうゆ 料理酒 うす口しょうゆ だしiriこ
8 (金)	牛乳 麦ごはん 高野豆腐の甘酢炒め レタスのスープ	高野豆腐 とり肉 ベーコン 牛乳	ピーマン トマト にんじん 小松菜	玉ねぎ たけのこ しょうが にんにく レタス	米 麦 でん粉 じゃがいも 砂糖 揚げ油 油	しょうゆ ケチャップ 酢 うす口しょうゆ 塩 こしょう だしiriこ
11 (月)	牛乳 ごはん 五目うどん キャベツの炒めもの アセロラゼリー	とり肉 油あげ ちくわ 牛乳	にんじん ねぎ	玉ねぎ しいたけ キャベツ もやし コーン	米 乾めん アセロラゼリー 油	しょうゆ うす口しょうゆ 塩 だしiriこ こしょう
12 (火)	牛乳 麦ごはん 豚肉のオニオン炒め みそ汁	ぶた肉 あつあげ 麦みそ 牛乳 わかめ	にんじん	玉ねぎ もやし 根深ねぎ しょうが	米 麦 砂糖 でん粉 じゃがいも 油	しょうゆ 料理酒 だしiriこ
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	ホキフライ ベーコン とり肉 豆乳 白いんげん豆 牛乳	小松菜 にんじん ほうれん草	もやし コーン 玉ねぎ キャベツ	黒糖パン マカロニ 揚げ油 油	塩 こしょう 鶏がらスープ
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	とり肉 いか えび ウインナー アンサンブルエッグ 牛乳	ピーマン にんじん パセリ	玉ねぎ にんにく セロリー	米 じゃがいも ぶどうゼリー 油	ターメリック 白ワイン 塩 こしょう 鶏がらスープ
15 (金)	牛乳 ごはん 鶏肉と大豆の揚げ煮 はるさめ汁	とり肉 大豆 ちくわ 牛乳	小松菜 にんじん	しょうが もやし えのき	米 でん粉 じゃがいも 砂糖 はるさめ 揚げ油	料理酒 しょうゆ うす口しょうゆ 塩 だしiriこ
18 (月)	牛乳 ごはん がんと野菜のうま煮 小松菜のごま炒め	とり肉 がんと 牛乳 茎わかめ	にんじん 小松菜	ごぼう こんにゃく たけのこ しいたけ もやし	米 じゃがいも 砂糖 油 ごま	しょうゆ 料理酒 みりん だしiriこ 塩 こしょう
19 (火)	牛乳 麦ごはん チキン南蛮 ノンエッグマヨネーズ せんきゃべつ みそ汁	とり肉 油あげ 麦みそ 牛乳	にんじん ねぎ	しょうが にんにく キャベツ 玉ねぎ	米 麦 小麦粉 砂糖 じゃがいも 揚げ油 ノンエッグマヨネーズ	塩 こしょう 酢 しょうゆ みりん 料理酒 だしiriこ
20 (水)	牛乳 コッペパン スティファド ゆで野菜サラダ イタリアントレッシング ヨーグルト	ぶた肉 牛乳 ヨーグルト	トマト	玉ねぎ にんにく オレンジジュース キャベツ きゅうり コーン	コッペパン じゃがいも 砂糖 油 イタリアントレッシング	赤ワイン ケチャップ しょうゆ 塩 こしょう オールスパイス
21 (木)	牛乳 麦ごはん 牛肉のいそ煮 かき玉汁	牛肉 大豆 卵 とうふ 牛乳 ひじき	にんじん ねぎ	しょうが こんにゃく ごぼう 玉ねぎ えのき	米 麦 砂糖 でん粉 油	料理酒 しょうゆ うす口しょうゆ 塩 だしiriこ
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	とり肉 ベーコン 白いんげん豆 豆乳 牛乳 白す干	にんじん ピーマン 小松菜	エリンギ にんにく 玉ねぎ コーン	米 小麦粉 パン粉 じゃがいも 揚げ油	しょうゆ 料理酒 こしょう 塩 鶏がらスープ
25 (月)	牛乳 麦ごはん レバーのアーモンドがらめ ワタンスープ	とりレバー ぶた肉 牛乳	にんじん チンゲンサイ	しょうが 玉ねぎ もやし きくらげ	米 麦 でん粉 じゃがいも 砂糖 ワタンスープ 揚げ油 アーモンド 油	料理酒 ケチャップ しょうゆ ソース うす口しょうゆ 塩 こしょう 鶏がらスープ
26 (火)	牛乳 ごはん いわしのおかか煮 ひじきの炒めもの 呉汁	いわしおかか煮 油あげ 大豆 麦みそ 牛乳 ひじき	にんじん ねぎ	玉ねぎ こんにゃく	米 砂糖 じゃがいも 油	しょうゆ 料理酒 だしiriこ
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	とり肉 いか えび ウインナー 牛乳	にんじん ほうれん草	玉ねぎ しめじ キャベツ コーン	コッペパン 砂糖 スパゲティ 揚げ油 ココア 油	白ワイン 塩 こしょう 鶏がらスープ
28 (木)	牛乳 麦ごはん 肉じゃが 茎わかめのきんぴら	牛肉 かつお節 牛乳 茎わかめ	にんじん	玉ねぎ こんにゃく	米 麦 じゃがいも 砂糖 油 ごま	しょうゆ 料理酒 みりん
29 (金)	牛乳 キーマカレー(麦ごはん) フルーツもり合わせ	豚肉 大豆 白いんげん豆 牛乳 生クリーム チーズ	にんじん トマト	玉ねぎ セロリー しょうが にんにく パイン みかん もも	米 麦 小麦粉 ぶどうカットゼリー 油 バター	カレー粉 赤ワイン しょうゆ ソース 塩 こしょう 鶏がらスープ