こんだて 予定表

たべもの教室

12月

令和8年度
糸島市立南風小学校

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

日	曜	献立	ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal	たんぱく質 g	脂質 g
1	火	牛乳　麦ごはん　スタミナソテー みそ汁　レモンゼリー	643	20.4	18.6
2	水	牛乳　ライ麦パン　ボルシチ アーモンドソテー	597	23.2	26.9
3	木	牛乳　ごはん　煮込みうどん チンゲン菜のごま炒め	604	23.1	14.2
4	金	牛乳　ごはん　豚肉と冬野菜のみそ煮 白菜のおかか炒め　ぶどうゼリー	634	22.0	17.7
7	月	牛乳　豚キムチ丼（麦ごはん） 卵スープ　りんご	571	23.1	17.3
8	火	牛乳　ごはん　魚のアーモンド揚げ ほうれん草のソテー　はるさめスープ	631	24.3	21.1
9	水	牛乳　ミルクパン えびとトマトのクリームスパゲティ カリフラワーとブロッコリーのサラダ　ごまﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	615	25.5	23.0
10	木	 お弁当の日 			
11	金	牛乳　根菜カレー（麦ごはん） フルーツもり合わせ	672	18.4	19.8
14	月	牛乳　ごはん　いわしのおかか煮 小松菜の炒めもの　だご汁	650	24.4	20.4
15	火	牛乳　麦ごはん　肉じゃが 白菜の炒めもの　ヨーグルト	630	22.3	15.5
16	水	牛乳　ワンローフパン　いちごジャム ビーンズシチュー ほうれん草とソーセージのソテー	607	25.3	24.0
17	木	牛乳　麦ごはん　ちくわの磯辺揚げ 茎わかめのきんぴら　だぶ	591	21.0	17.1
18	金	牛乳　ごはん　がんもと野菜のうま煮 じゃがいもの炒めもの　みかん　＊食育の日＊	619	20.9	17.0
21	月	牛乳　ごはん　厚焼き卵 ひじきとれんこんの炒めもの　白菜スープ	619	20.1	22.8
22	火	牛乳　麦ごはん　ししゃもフライ ほうとう　煮豆	691	23.6	16.6
23	水	牛乳　コーンライス　ハンバーグデミグラスソース ゆで野菜サラダ　ｴｯｸﾞﾚｽﾏﾖﾈｰｽﾞ ラビオリスープ　セレクトデザート	679	22.1	24.4

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、栄養量は中学年の値を示しています。

かぜ予防 に効果的な栄養素と食材

寒くなると、かぜやインフルエンザが流行しやすくなります。毎日の食事で栄養をしっかりとり、手洗い・うがい・十分な睡眠を心がけて、元気に冬を過ごしましょう。

ビタミンA 《のどや鼻の粘膜を守る》

かぜのウイルスが、体の中へ入りにくくなるよう、のどや鼻の粘膜を健康に保ちます。

【多く含む食品】 にんじん、ほうれん草、かぼちゃ、小松菜、卵　など



ビタミンC 《抵抗力を高める》

体の抵抗力を高め、風邪をひきにくい体づくりを助けます。

【多く含む食品】 白菜、みかん、ブロッコリー、キウイ、カリフラワー　など



たんぱく質 《丈夫な体をつくる》

免疫細胞や筋肉の材料となり、病気に負けない体づくりに欠かせません。

【多く含む食品】 魚、肉、卵、豆製品　など



体を温める食材 《血行を促進する》

体を温めることで血行がよくなり、寒い冬を元気に過ごせます。根菜類は煮物にすると甘味とうま味が増し、体も温まります。

【体を温める食品】 ねぎ、しょうが、たまねぎ、大根　など



《かぜに負けない体をつくるポイント》

- 主食、主菜、副菜、汁物がそろった食事を心がける
- あたたかい食事をとって体温を上げる
- しっかりと睡眠をとる
- 手洗い、うがいをしっかりとする



12月の献立より　がんもと野菜のうま煮

材料（4人分）

・鶏もも肉	100g
・がんも	120g
・にんじん	40ｇ
・大根	150g
・ごぼう	60g
・たけのこ	40g
・板こんにゃく	100g
・干ししいたけ	4g
・油	小さじ1
・砂糖	小さじ2
・しょうゆ	大さじ1と1/2
・酒	小さじ1
・みりん	小さじ1
・水	200ml

作り方

①にんじん・大根はいちょう切り、ごぼうは半月切りにして水にさらし、たけのこは角切り、こんにゃくは色紙切りして湯通し、しいたけは戻し、うすくスライスする。がんもは熱湯をかけ油抜きする。

②鍋に油をひき、とり肉を炒める。

③火が通ったら、にんじん、大根、ごぼう、たけのこ、こんにゃくを加えて軽く炒め、がんも、水、調味料を加えて煮る。

肉や魚、大豆製品（たんぱく質）と野菜を使った煮物や鍋などで、体を芯から温めましょう。



学校給食献立予定表

令和8年12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 （火）	牛乳　麦ごはん スタミナソテー みそ汁 レモンゼリー	とりレバー あつあげ 麦みそ 牛乳 わかめ	にんじん にら しょうが キャベツ 玉ねぎ にんにく 大根 根深ねぎ	米 麦 でん粉 じゃがいも 砂糖 レモンゼリー 揚げ油 油	料理酒 しょうゆ だしいりこ
2 （水）	牛乳　ライ麦パン ボルシチ アーモンドソテー	牛肉 牛乳 チーズ 生クリーム	にんじん トマト ブロッコリー 玉ねぎ かぶ キャベツ コーン	ライ麦パン じゃがいも 砂糖 油 バター アーモンド	赤ワイン ケチャップ ソース 塩 こしょう 鶏がらスープ うすロしょうゆ
3 （木）	牛乳　ごはん 煮込みうどん チンゲン菜のごま炒め	とり肉 とうふ ぶた肉 牛乳	にんじん 春菊 チンゲンサイ 白菜 こんにゃく しいたけ 根深ねぎ もやし	米 乾めん 砂糖 ごま 油	しょうゆ 料理酒 鶏がらスープ 塩 こしょう
4 （金）	牛乳　ごはん 豚肉と冬野菜のみそ煮 白菜のおかか炒め ぶどうゼリー	ぶた肉 あつあげ 米みそ かつお節 牛乳	にんじん ねぎ 小松菜 大根 ごぼう こんにゃく 白菜 もやし	米 さといも 砂糖 ぶどうゼリー 油	しょうゆ 料理酒 みりん 塩
7 （月）	牛乳　豚キムチ丼（麦ごはん） 卵スープ りんご	ぶた肉 米みそ 卵 とうふ 牛乳	にら にんじん チンゲンサイ 玉ねぎ もやし 切干大根 しょうが にんにく キムチ えのき りんご	米 麦 でん粉 ごま油	しょうゆ 料理酒 うすロしょうゆ 塩 こしょう 鶏がらスープ
8 （火）	牛乳　ごはん 魚のアーモンド揚げ ほうれん草のソテー はるさめスープ	ホキ ベーコン ちくわ 牛乳	ほうれん草 にんじん ねぎ キャベツ コーン 玉ねぎ もやし たけのこ	米 小麦粉 はるさめ アーモンド 揚げ油 油	料理酒 塩 こしょう しょうゆ うすロしょうゆ 鶏がらスープ
9 （水）	牛乳　ミルクパン えびとトマトのクリームスパゲティ カリフラワーとブロッコリーのサラダ ごまドレッシング	えび ベーコン 牛乳 生クリーム チーズ	ほうれん草 トマト ブロッコリー 玉ねぎ しめじ にんにく カリフラワー	ミルクパン スパゲティ 油 ごまドレッシング	白ワイン トマトピューレ ケチャップ 塩 こしょう
11 （金）	牛乳　根菜カレー（麦ごはん） フルーツもり合わせ	豚肉 牛乳 チーズ 生クリーム	にんじん トマト 玉ねぎ 大根 れんこん ごぼう しょうが にんにく りんご パイン みかん もも	米 麦 じゃがいも 小麦粉 ぶどうカットゼリー 油 バター	カレー粉 オールスパイス 赤ワイン ソース しょうゆ 塩 鶏がらスープ
14 （月）	牛乳　ごはん いわしのおかか煮 小松菜の炒めもの だご汁	いわしおかか煮 ベーコン ぶた肉 とうふ 麦みそ 牛乳	小松菜 にんじん ねぎ もやし 白菜 大根 ごぼう	米 さといも 小麦粉 白玉粉 油	塩 こしょう だしいりこ
15 （火）	牛乳　麦ごはん 肉じゃが 白菜の炒めもの ヨーグルト	牛肉 角天 牛乳 ヨーグルト	にんじん 玉ねぎ こんにゃく 白菜 もやし	米 麦 じゃがいも 砂糖 油	しょうゆ 料理酒 塩 こしょう
16 （水）	牛乳　ワンローフパン　いちごジャム ビーンズシチュー ほうれん草とソーセージのソテー	とり肉 大豆 ミックスビーンズ 豆乳 ウインナー 牛乳 チーズ	にんじん ほうれん草 玉ねぎ しめじ キャベツ	ワンローフパン いちごジャム さつまいも 小麦粉 油 バター	白ワイン 塩 こしょう 鶏がらスープ
17 （木）	牛乳　麦ごはん ちくわの磯辺揚げ 茎わかめのきんぴら だぶ	ちくわ ぶた肉 かつお節 とり肉 かまぼこ 牛乳 青のり 茎わかめ	にんじん 大根 れんこん こんにゃく しいたけ	米 麦 小麦粉 砂糖 さといも ふ でん粉 揚げ油 ごま 油	しょうゆ みりん うすロしょうゆ 塩 だしいりこ
18 （金）	牛乳　ごはん がんもと野菜のうま煮 じゃがいもの炒めもの みかん	とり肉 がんも ぶた肉 牛乳	にんじん 小松菜 大根 ごぼう こんにゃく たけのこ しいたけ みかん	米 砂糖 じゃがいも 油	しょうゆ 料理酒 みりん カレー粉 塩
21 （月）	牛乳　ごはん 厚焼き卵 ひじきとれんこんの炒めもの 白菜スープ	厚焼き卵 角天 つくね 牛乳 ひじき	にんじん ねぎ れんこん 白菜 玉ねぎ しいたけ	米 砂糖 ごま ごま油	しょうゆ 料理酒 うすロしょうゆ 塩 こしょう だしいりこ
22 （火）	牛乳　麦ごはん ししゃもフライ ほうとう 煮豆	とり肉 油あげ 米みそ 金時豆 牛乳 ししゃもフライ	かぼちゃ 玉ねぎ ごぼう 根深ねぎ しいたけ	米 麦 やせうま 砂糖 揚げ油	しょうゆ うすロしょうゆ 塩 だし昆布
23 （水）	牛乳　コーンライス ハンバーグデミグラスソース ゆで野菜サラダ　ｴｯｸﾞﾚｽﾏﾖﾈｰｽﾞ ラビオリスープ　セレクトデザート	ハンバーグ レンズ豆 牛乳 わかめ	ブロッコリー ほうれん草 にんじん コーン 玉ねぎ キャベツ セロリー	米 砂糖 ラビオリ ケーキ 油 エッグレスマヨネーズ	ケチャップ ソース 赤ワイン うすロしょうゆ 塩 こしょう 鶏がらスープ