

こんだて

たべもの教室 予定表



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	エネルギー kcal	たん白質 g	脂質 g
1	火	牛乳 麦ごはん 鶏肉のからあげ チンゲン菜のおかか炒め みそ汁 カンパン	631	27.0	19.7
2	水	牛乳 背割りパン チリコンカン 野菜スープ ヨーグルト	598	25.5	21.5
3	木	牛乳 ジューシー ゴーヤチャンプル もずく入りかきたまスープ	579	21.7	20.7
4	金	牛乳 ごはん 五目うどん 小松菜の炒めもの ギョーザ	620	23.5	16.9
7	月	牛乳 ビビンバ (麦ごはん) わかめスープ りんごゼリー	595	20.6	17.3
8	火	牛乳 ごはん マーボーなす アーモンドソテー	605	21.6	19.9
9	水	牛乳 ミルクパン ささみフライ ゆで野菜サラダ エッグサラダ かぼちゃのスープ	616	28.4	24.1
10	木	牛乳 ごはん 魚の天ぷら 昆布の炒めもの みそ汁	610	21.6	20.3
11	金	牛乳 夏野菜のカレー (麦ごはん) フルーツもり合わせ	671	18.9	20.7
14	月	牛乳 ごはん 肉じゃが ピーマンともやししのじゃこ炒め	595	20.5	15.0
15	火	牛乳 麦ごはん 酢鶏 冬瓜スープ	637	21.9	21.1
16	水	牛乳 キャロットパン パンネのトマトソース 野菜ソテー	622	24.2	28.4
17	木	牛乳 肉みそライス (麦ごはん) ワンタンスープ 冷凍みかん	601	22.6	15.4
18	金	牛乳 ごはん ちくわの磯辺揚げ じゃがいものきんぴら みそ汁 *食育の日*	635	22.6	19.0
24	木	牛乳 ごはん チンジャオロウスウ はるさめスープ ぶどうゼリー	587	21.5	15.1
25	金	牛乳 さつまいもごはん きびなごフライ ひじきの炒めもの すまし汁	590	21.5	17.8
28	月	牛乳 ごはん 高野豆腐の野菜あん 切干大根のみそ汁	599	23.7	17.8
29	火	牛乳 麦ごはん さばの南蛮漬け 鶏ごぼう汁 手作りふりかけ	576	26.9	16.3
30	水	牛乳 黒糖パン ジャーチャー麺 チンゲン菜の炒めもの	585	24.5	21.8

※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。

1日の元気の源「朝ごはん」



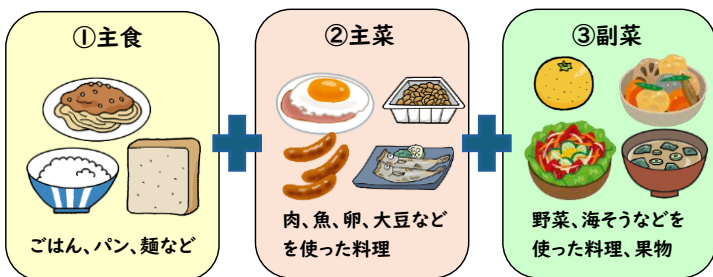
朝ごはんは、私たちの体にとって、とても大切な働きをしています。朝ごはんには睡眠中に下がった体温を上昇させ、脳にエネルギーを補給し、体が活動できる状態にする役割があります。

また、手を動かす、かむ、飲み込むといった食べる行為によって視覚、嗅覚（きゅうかく）、味覚など感覚を刺激し、活動へのウォーミングアップの役割もしています。

脳は働くために多くのエネルギーを消費します。しかも、エネルギー源はブドウ糖（ごはんやパンなどに含まれる糖質が代謝されたもの）だけで、脳が使う分は体内に貯蔵しておけません。そのため、朝ごはんからエネルギーを補給する必要があります。



「栄養バランス」を考え ①主食+②主菜+③副菜をそろえましょう！



何かと忙しい朝ですが、ごはんやパンなどの主食に、肉や魚、卵、大豆などの主菜と、野菜たっぷりの汁物などの副菜を組み合わせると、栄養のバランスが整いやすくなります。手軽にとれる果物や乳製品をプラスするのもいいですね。完璧な朝ごはんなくても大丈夫です。朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か一品でも食べることから始めてみましょう。

夕ごはんの残りや冷凍食品などを活用してもOK！



常備菜を活用したり、事前に下準備をしておいたりすると、手早く朝ごはんを準備することができますよ。



9月の献立より

じゃがいものきんぴら

材料（4人分）

- ・ぶた肉 ……40g
- ・じゃがいも ……180g
- ・にんじん ……20g
- ・糸こんにゃく ……20g
- ・油 ……小さじ1
- ・酒 ……小さじ1
- ・さとう ……小さじ2
- ・しょうゆ ……小さじ2
- ・みりん ……小さじ1/2
- ・ごま ……小さじ1
- ・一味唐辛子 ……少々

作り方

- ①じゃがいもとにんじんは、千切りにし、じゃがいもは、水にさらしておく。
- ②こんにゃくは2cm幅に切り、下ゆでする。
- ③フライパンに油をひき、ぶた肉をいため、ある程度火が通ったら、じゃがいも、にんじんの順に入れていためる。
- ④じゃがいもが透明になってきたら、②と調味料を加えてさらにいためる。
- ⑤最後にごま一味唐辛子を入れる。



じゃがいもは、でん粉やビタミンC、食物繊維などを多く含んでいます。常備菜として、作り置きすることもできます。



学校給食献立予定表

令和8年9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						
		主に体をつくるものになる		主に体の調子を整えるものになる		主にエネルギーのもとになる	調味料	
1 (火)	牛乳 麦ごはん 鶏肉のからあげ チンゲン菜のおかか炒め みそ汁 カンパン	とり肉 かつお節 油あげ とうふ 麦みそ	牛乳	チンゲンサイ にんじん ねぎ	にんにく もやし 玉ねぎ キャベツ	米 麦 でん粉 カンパン	揚げ油 油	塩 こしょう 料理酒 しょうゆ だしiriこ
2 (水)	牛乳 背割りパン チリコンカン 野菜スープ ヨーグルト	豚肉 牛肉 ミックスビーンズ レンズ豆 ウインナー	牛乳 ヨーグルト	パセリ にんじん	玉ねぎ キャベツ セロリー	背割りパン じゃがいも マカロニ	油	トマトピューレ ケチャップ チリソース 赤ワイン しょうゆ ソース 塩 こしょう 鶏がらスープ
3 (木)	牛乳 ジューシー ゴーヤチャンプル もずく入りかきたまスープ	ぶた肉 ベーコン とうふ かつお節 米みそ 卵 ちくわ	牛乳 昆布 もずく	にんじん ねぎ	しいたけ しょうが にがうり きゅうり キャベツ もやし 玉ねぎ	米 でん粉	油	しょうゆ 料理酒 みりん うす口しょうゆ 塩 鶏がらスープ
4 (金)	牛乳 ごはん 五目うどん 小松菜の炒めもの ぎすけ煮	とり肉 かまぼこ 油あげ ベーコン 大豆	牛乳 いりこ	にんじん ねぎ 小松菜	玉ねぎ しいたけ もやし	米 乾めん 砂糖	油 ごま	しょうゆ うす口しょうゆ 塩 だしiriこ みりん 料理酒
7 (月)	牛乳 ビビンバ(麦ごはん) わかめスープ りんごゼリー	牛肉 ちくわ	牛乳 わかめ	にんじん にら ねぎ	たけのこ もやし 切干大根 しょうが にんにく 玉ねぎ えのき	米 麦 砂糖 りんごゼリー	ごま油 ごま	料理酒 酢 みりん しょうゆ 豆ばんじやん うす口しょうゆ 塩 こしょう 鶏がらスープ
8 (火)	牛乳 ごはん マーボーなす アーモンドソテー	豚肉 とうふ 赤だしみそ	牛乳	にんじん ねぎ 小松菜 赤ピーマン	なす 玉ねぎ にんにく しょうが もやし	米 はるさめ 砂糖 でん粉	油 アーモンド	しょうゆ 料理酒 豆ばんじやん うす口しょうゆ 塩 こしょう
9 (水)	牛乳 ミルクパン ささみフライ ゆで野菜サラダ エッグレスマヨネーズ かぼちゃのスープ	とり肉 ベーコン レンズ豆 白いんげん豆 豆乳	牛乳	にんじん かぼちゃ	キャベツ きゅうり 玉ねぎ	ミルクパン 小麦粉 パン粉	揚げ油 エッグレスマヨネーズ	塩 こしょう 料理酒 鶏がらスープ
10 (木)	牛乳 ごはん 魚の天ぷら 昆布の炒めもの みそ汁	魚の天ぷら ぶた肉 油あげ 麦みそ	牛乳 昆布	にんじん ねぎ	キャベツ しめじ	米 砂糖 じゃがいも	揚げ油 油	料理酒 しょうゆ みりん だしiriこ
11 (金)	牛乳 夏野菜のカレー(麦ごはん) フルーツもり合わせ	豚肉	牛乳 生クリーム チーズ	かぼちゃ にんじん トマト	玉ねぎ なす しょうが にんにく りんご バイン 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 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 肉じゃが ピーマンともやしのじゃこ炒め	牛肉	牛乳 白す干	にんじん ピーマン	玉ねぎ こんにゃく もやし	米 じゃがいも 砂糖	油 ごま油	料理酒 しょうゆ
15 (火)	牛乳 麦ごはん 酢鶏 冬瓜スープ	とり肉 ベーコン とうふ	牛乳	にんじん ピーマン ねぎ	しょうが 玉ねぎ たけのこ しいたけ 冬瓜	米 麦 でん粉 じゃがいも 砂糖	揚げ油 油	しょうゆ 料理酒 酢 うす口しょうゆ 塩 こしょう 鶏がらスープ
16 (水)	牛乳 キャロットパン パンネのトマトソース 野菜ソテー	牛肉 豚肉 レンズ豆 ウインナー	牛乳 チーズ	にんじん パセリ 小松菜	玉ねぎ なす しめじ セロリー キャベツ	キャロットパン パンネ	油	ケチャップ トマトピューレ 赤ワイン ソース 塩 こしょう うす口しょうゆ
17 (木)	牛乳 肉みそライス(麦ごはん) ワナンスープ 冷凍みかん	豚肉 レンズ豆 赤だしみそ とり肉	牛乳	ねぎ にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく たけのこ しいたけ 玉ねぎ もやし みかん	米 麦 砂糖 でん粉 ワナタン	油 ごま	料理酒 しょうゆ 豆ばんじやん うす口しょうゆ 塩 こしょう 鶏がらスープ
18 (金)	牛乳 ごはん ちくわの磯辺揚げ じゃがいものきんぴら みそ汁	ちくわ ぶた肉 あつあげ 麦みそ	牛乳 青のり	にんじん ねぎ	こんにゃく 玉ねぎ えのき	米 小麦粉 じゃがいも 砂糖	揚げ油 油 ごま	料理酒 しょうゆ みりん 一味唐辛子 だしiriこ
24 (木)	牛乳 ごはん チンジャオロウスウ はるさめスープ ぶどうゼリー	ぶた肉 とり肉	牛乳	ピーマン 赤ピーマン にんじん チンゲンサイ	たけのこ きくらげ しょうが にんにく 玉ねぎ もやし	米 砂糖 でん粉 はるさめ ぶどうゼリー	ごま油	料理酒 しょうゆ 塩 こしょう うす口しょうゆ 鶏がらスープ
25 (金)	牛乳 さつまいもごはん きびなごフライ ひじきの炒めもの すまし汁	ぶた肉 とうふ	牛乳 きびなごフライ ひじき	にんじん 小松菜	えだまめ 玉ねぎ えのき	米 さつまいも 砂糖 ふ	揚げ油 油	塩 料理酒 しょうゆ うす口しょうゆ だしiriこ
28 (月)	牛乳 ごはん 高野豆腐の野菜あん 切干大根のみそ汁	ぶた肉 高野豆腐 油あげ 麦みそ	牛乳	かぼちゃ にんじん ねぎ	玉ねぎ たけのこ こんにゃく えだまめ しょうが しめじ 切干大根	米 砂糖 でん粉	油	料理酒 しょうゆ うす口しょうゆ だしiriこ
29 (火)	牛乳 麦ごはん さばの南蛮漬け 鶏ごぼう汁 手作りふりかけ	さば とり肉 大豆	牛乳 ひじき	にんじん ピーマン ねぎ 赤しそ	玉ねぎ 冬瓜 ごぼう えのき	米 麦 砂糖 でん粉	揚げ油 油	酢 うす口しょうゆ しょうゆ 料理酒 塩 だしiriこ
30 (水)	牛乳 黒糖パン ジャージャー麺 チンゲン菜の炒めもの	豚肉 レンズ豆 赤だしみそ ウインナー	牛乳	にんじん ねぎ チンゲンサイ	玉ねぎ もやし たけのこ しいたけ しょうが キャベツ コーン	黒糖パン 中華めん 砂糖	ごま油 油	しょうゆ みりん 塩 こしょう