

こんだて

たべもの教室 予定表



5月



令和8年度
糸島市立東風小学校

日	曜	献立	エネルギー kcal	たん白質 g	脂質 g
1	金	むぎ麦ごはん ちくわのお茶の葉揚げ ぎゅうにゅう牛乳 切り干し大根の甘酢煮 みそ汁	605	21.1	17.4
7	木	ちらしずし 牛乳 こ小いわしフライ すまし汁	599	19.7	17.9
8	金	むぎ麦ごはん 牛乳 こうや豆腐 あまずいた 高野豆腐の甘酢炒め レタスのスープ	622	20.0	21.5
11	月	ごはん 牛乳 五目うどん キャベツの炒め物 アセロラゼリー	563	18.6	11.0
12	火	むぎ麦ごはん 牛乳 ぶたにく豚肉のオニオン炒め みそ汁	574	22.2	15.8
13	水	こくとう黒糖パン 牛乳 ホキフライ やさしい野菜のソテー ミルクスープ	569	25.8	22.7
14	木	パエリア 牛乳 アンサンブルエッグ やさしい野菜スープ ぶどうゼリー	545	22.6	15.7
15	金	ごはん 牛乳 とりにく鶏肉と大豆の揚げ煮 はるさめ汁	640	25.2	17.1
18	月	ごはん 牛乳 小松菜のごま炒め やさしいがんもと野菜のうま煮	567	19.6	17.1
19	火	むぎ麦ごはん 牛乳 チキン南蛮 せんキャベツ みそ汁 【食育の日】	622	25.4	16.8
20	水	コッペパン 牛乳 スティフアド やさしい野菜サラダ ヨーグルト	562	21.5	17.6
21	木	むぎ麦ごはん 牛乳 ぎゅうにく牛肉のいそ煮 かき玉汁	561	22.3	16.7
22	金	キーマカレー（むぎ麦ごはん） 牛乳 アスパラサラダ	650	22.8	24.6
25	月	むぎ麦ごはん 牛乳 ワンタンスープ レバーのアーモンドからめ	628	22.2	18.2
26	火	ごはん 牛乳 いわしのおかか煮 ひじきの炒め物 呉汁	594	22.5	17.8
27	水	ココア揚げパン スープスパゲティ ぎゅうにゅう牛乳 キャベツとほうれん草のソテー	581	24.8	16.6
28	木	むぎ麦ごはん 牛乳 肉じゃが くき莖わかめのサラダ	617	21.2	17.5
29	金	ジャコピラフ 牛乳 ささみフライ コーンクリームスープ	590	26.7	16.0

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に小麦粉をまぶし、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、基準栄養量については中学年の栄養量を示しています。