こんだて たべもの教室 予定表

日	曜	献立	エネルギー kcal	たん白質 g	脂質 g
1	火	麦ごはん　牛乳　厚揚げのみそ煮 春雨汁　カンパン	614	24.7	18.2
2	水	背割りパン　牛乳　チリコンカン 野菜スープ　ヨーグルト	603	25.1	22.1
3	木	ジューシー　牛乳　ゴーヤチャンプル もずく入りかきたまスープ	553	21.9	17.4
4	金	ごはん　牛乳　五目うどん 小松菜の炒め物　ぎすけ煮	580	23.3	13.9
7	月	ビビンバ（麦ごはん）　牛乳 わかめスープ　りんごゼリー	594	20.5	17.2
8	火	ごはん　牛乳　マーボーなす アーモンドサラダ	611	21.5	20.1
9	水	ミルクパン　牛乳　ささみフライ 野菜サラダ　かぼちゃのスープ	613	28.2	23.4
10	木	ごはん　牛乳　魚の天ぷら 昆布の炒め物　みそ汁	612	21.6	20.2
11	金	夏野菜のカレー（麦ごはん）　牛乳 フルーツもりあわせ	664	19.1	19.9
14	月	ごはん　牛乳　肉じゃが ピーマンともやしのじゃこあえ	593	20.5	15.0
15	火	ごはん　牛乳 酢鶏　冬瓜スープ	621	21.0	19.8
16	水	キャロットパン　牛乳 ペンネのトマトソース　小松菜サラダ	596	22.5	25.7
17	木	肉みそライス（麦ごはん）　牛乳 チンゲン菜のスープ　アセロラゼリー	585	21.7	16.4
18	金	ごはん　牛乳　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】	636	22.9	18.6
24	木	ごはん　牛乳　チンジャオロウスウ ワンタンスープ　ぶどうゼリー	606	22.4	16.3
25	金	さつまいもごはん　牛乳　すまし汁 きびなごフライ　ひじきの炒め物	589	21.5	17.8
28	月	ごはん　牛乳　高野豆腐の野菜あん 切り干し大根のみそ汁	603	23.8	17.7
29	火	ごはん　牛乳　さばの南蛮漬け とりごぼう汁　手作りふりかけ	588	26.4	18.0
30	水	黒糖パン　牛乳　ジャージャー麺 チンゲン菜のサラダ	583	23.3	22.4

※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、栄養量については中学年の栄養量を示しています。

9月

令和8年度
糸島市立東風小学校

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

1日の元気の源「朝ごはん」



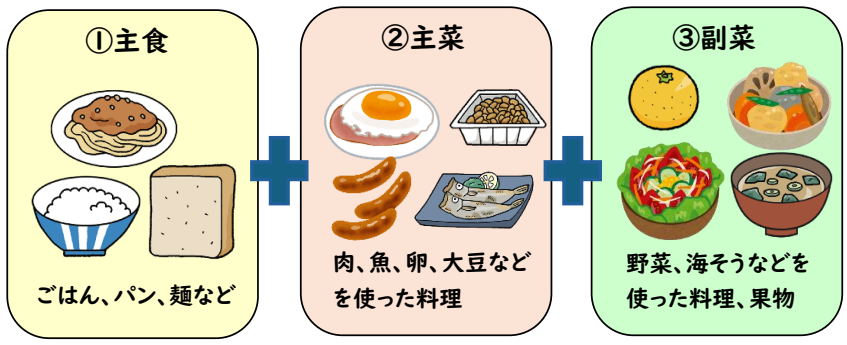
朝ごはんは、私たちの体にとって、とても大切な働きをしています。朝ごはんには睡眠中に下がった体温を上昇させ、脳にエネルギーを補給し、体が活動できる状態にする役割があります。

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。完璧な朝ごはんで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

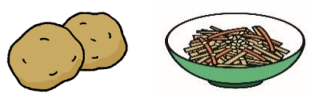
じゃがいものきんぴら

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2㎝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最後にごまと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。

