

こんだて たべもの教室 予定表



5月



令和8年度
系島市立深江小学校

日	曜	献立	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
1	金	えんそく (おべんとうのひ)			
7	木	牛乳 ちらしずし ししゃもフライ すまし汁 さつまポテト	644	19.7	18.3
8	金	牛乳 麦ごはん 高野豆ふの甘酢いため レタスのスープ	627	20.2	22.0
11	月	ふりかえ休日			
12	火	牛乳 麦ごはん ぶた肉のオニオンいため みそ汁 アーモンドフィッシュ 二丈の旬の食材 (たまねぎ)	608	24.8	18.0
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	566	24.6	23.9
14	木	牛乳 パエリア アンサンブルエック 野菜スープ ぶどうゼリー スペインの料理	560	22.7	17.4
15	金	牛乳 ごはん とり肉と大豆のあげに はるさめスープ	686	24.7	20.9
18	月	牛乳 ごはん 五目うどん キャベツのいため物 アセロラゼリー	577	18.9	11.2
19	火	牛乳 麦ごはん チキン南蛮 せんきゃべつ みそ汁 【食育の日】 宮崎県の郷土料理	656	24.4	18.9
20	水	牛乳 コッペパン スティファド ゆで野菜サラダ ヨーグルト ギリシャの料理	562	21.5	17.3
21	木	牛乳 麦ごはん 牛肉のいそに かき玉汁	561	22.4	16.8
22	金	牛乳 じゃこピラフ ささみフライ コーンクリームスープ	612	27.2	17.1
25	月	ふりかえ休日			
26	火	牛乳 ごはん いわしのおかか ひじきのいため物 呉汁	575	20.6	16.8
27	水	牛乳 ココアあげパン スープスパゲティ キャベツとほうれん草のソテー 二丈の旬の食材 (キャベツ)	620	24.4	20.5
28	木	牛乳 麦ごはん 肉じゃが くきわかめのきんぴら	600	21.9	15.0
29	金	牛乳 麦ごはん キーマカレー フルーツもり合わせ 「キーマ」は、ひき肉(ごまかいも)という意味	699	21.3	23.4

令和8年度・食育の日のテーマ

「食と健康」

スポーツ栄養



毎月19日は
食育の日

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めです。



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
- 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。