

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	牛乳 麦ごはん 厚揚げのみそ煮 カンパン 春雨汁	615	24.5	18.2
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	603	25.1	22.2
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	554	21.9	17.5
4	金	牛乳 ごはん 五目うどん ぎすけ煮 小松菜の炒め物	599	23.9	13.9
7	月	牛乳 ビビンバ わかめスープ りんごゼリー	593	20.2	17.2
8	火	牛乳 ごはん マーボーなす アーモンドソテー	612	22.1	20.2
9	水	牛乳 ミルクパン ささみフライ ゆで野菜サラダ かぼちゃのスープ	587	28.5	20.4
10	木	牛乳 ごはん 魚の天ぷら 昆布の炒め物 みそ汁	610	21.5	20.2
11	金	牛乳 夏野菜のカレー フルーツ盛り合わせ	668	19.7	20.0
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	596	21.5	15.6
15	火	牛乳 ごはん 酢鶏 冬瓜スープ	627	22.1	20.1
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 みかんジュース	628	24.9	28.8
17	木	牛乳 肉みそライス チンゲン菜のスープ オレンジ	581	22.1	15.8
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】	637	22.5	18.9
24	木	牛乳 ごはん チンジャオロウスウ ワンタンスープ ぶどうゼリー	592	23.0	14.9
25	金	牛乳 さつまいもごはん すまし汁 きびなごフライ ひじきの炒め物	590	21.5	17.8
28	月	牛乳 ごはん 高野豆腐の野菜あん 切り干し大根のみそ汁	601	23.6	17.6
29	火	牛乳 ごはん さばの南蛮漬け とりごぼう汁 手作りふりかけ	576	26.6	16.2
30	水	牛乳 黒糖パン ジャーチャー麺 チンゲン菜の炒め物	570	23.6	20.9

※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。



令和8年度・食育の日のテーマ
「食と健康」

令和8年度
糸島市立一貴山小学校



1日の元気の源「朝ごはん」



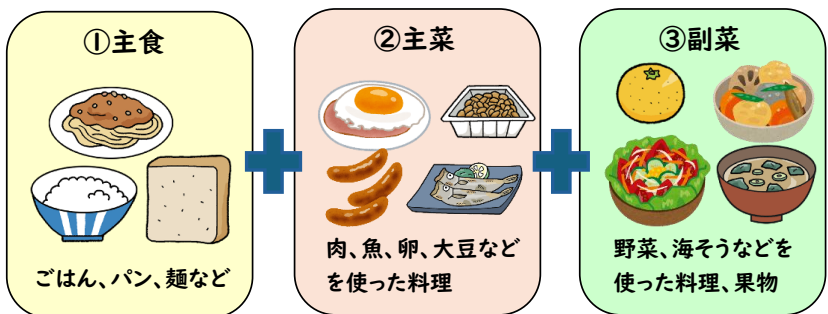
朝ごはんは、私たちの体にとって、とても大切な働きをしています。朝ごはんには睡眠中に下がった体温を上昇させ、脳にエネルギーを補給し、体が活動できる状態にする役割があります。

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。

