# こんだて 予定表

たべもの教室

# 5月

令和8年度
糸島市立前原西中学校

| 日 | 曜 | 献立 | エネルギー kcal | たん白質 g | 脂質 g |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 金 | 牛乳　麦ごはん　ちくわのお茶の葉揚げ<br>昆布あえ　春雨汁 | 703 | 22.0 | 18.8 |
| 7 | 木 | 牛乳　ちらしずし　鮭の塩焼き　**行事食（子どもの日）：ちらしずし**<br>小松菜と油揚げの炒め物　すまし汁　かしわ餅 | 739 | 32.4 | 19.2 |
| 8 | 金 | 牛乳　ごはん　鶏肉の照り焼き<br>じゃがいもの炒め物　みそ汁 | 746 | 28.6 | 22.7 |
| 11 | 月 | 牛乳　麦ごはん　ビビンバ<br>かきたまスープ　アセロラゼリー | 751 | 28.5 | 20.6 |
| 12 | 火 | 牛乳　ごはん　肉じゃが　くきわかめのサラダ | 738 | 21.5 | 18.4 |
| 13 | 水 | 牛乳　ミルクパン　キャベツのスパゲティ<br>海そうサラダ　みかんジュース　**旬の食材：キャベツ** | 768 | 28.8 | 20.4 |
| 14 | 木 | 牛乳　麦ごはん　マーボー豆腐<br>野菜のさっぱりあえ | 867 | 36.2 | 31.4 |
| 15 | 金 | 牛乳　麦ごはん　チキンカレー　グリーンサラダ | 805 | 22.2 | 25.9 |
| 16 | 土 | 体育会 | | | |
| 19 | 火 | 牛乳　麦ごはん　チキン南蛮<br>せんキャベツ　みそ汁　【食育の日】：スポーツ栄養 | 821 | 29.7 | 27.7 |
| 20 | 水 | 牛乳　背割りパン　チリドック　豆乳チャウダー | 758 | 33.5 | 29.9 |
| 21 | 木 | 牛乳　わかめごはん　丸天うどん<br>ごぼうサラダ　ぶどうゼリー | 782 | 27.2 | 18.8 |
| 22 | 金 | 牛乳　麦ごはん　きびなごフライ<br>ひじきのサラダ　白玉汁 | 750 | 23.1 | 21.2 |
| 25 | 月 | 牛乳　麦ごはん　厚揚げのそぼろ煮<br>甘酢あえ　いりこの佃煮 | 787 | 32.3 | 25.5 |
| 26 | 火 | 牛乳　ごはん　レバーと大豆のこはく煮<br>アーモンドあえ　みそ汁 | 752 | 29.4 | 20.4 |
| 27 | 水 | 牛乳　コッペパン　あじのムニエル<br>コールスロー　ポトフ　**世界の料理：フランス** | 734 | 36.7 | 28.2 |
| 28 | 木 | 牛乳　シーフードピラフ　じゃがいもときゅうりのサラダ<br>レンズ豆のスープ　ヨーグルト | 701 | 25.5 | 21.7 |
| 29 | 金 | 牛乳　麦ごはん　酢豚　ワンタンスープ | 863 | 28.7 | 26.4 |

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 2.5g/食となるよう配慮しています。

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

## 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

≪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

- タルタルソース　適量

**作り方**

① しょうが・にんにくはすりおろす。

② 鶏肉に、①と塩・こしょうで下味をつける。

③ ②に小麦粉をまぶし、180℃位の油でカリっと揚げる。

④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。**