

こんだて たべもの教室 予定表



5月



令和8年度
糸島市立志摩中学校

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 昆布あえ 春雨汁 【八十八夜(2日)】	715	22.6	19.8
7	木	牛乳 ちらしずし 鮭の塩焼き 小松菜と油揚げの炒め物 すまし汁 かしわもち 【こどもの日(5日)の献立】	733	30.2	18.0
8	金	牛乳 ごはん 鶏肉の照り焼き じゃがいもの炒め物 みそ汁	759	29.7	23.6
11	月	牛乳 ビビンバ(麦ごはん) かきたまスープ アセロラゼリー	752	27.7	20.9
12	火	牛乳 ごはん 肉じゃが くきわかめのサラダ	757	25.3	18.9
13	水	牛乳 ミルクパン キャベツのスパゲティ 海そうサラダ	720	27.8	22.2
14	木	牛乳 麦ごはん マーボー豆腐 野菜のさっぱりあえ	870	36.5	31.4
15	金	牛乳 チキンカレー(麦ごはん) グリーンサラダ みかんジュース	880	23.2	27.5
18	月	体育会 振替休業日			
19	火	牛乳 麦ごはん チキン南蛮 せんきゃべつ みそ汁 【食育の日の献立】	891	32.8	35.2
20	水	牛乳 チリドック(背割りパン) 豆乳チャウダー 【鉄分重視メニュー】	757	33.5	30.9
21	木	牛乳 ピースごはん(減量) 丸天うどん ごぼうサラダ ぶどうゼリー 【旬の食材 グリンピース】	756	27.1	19.1
22	金	牛乳 麦ごはん きびなごカリカリフライ ひじきのサラダ 白玉汁	752	23.2	21.3
25	月	牛乳 麦ごはん 厚揚げのそぼろ煮 甘酢あえ いりこの佃煮	790	32.3	25.5
26	火	牛乳 ごはん レバーと大豆のこはく煮 アーモンドあえ みそ汁	762	29.5	21.2
27	水	牛乳 コッペパン あじのムニエル コールスロー ポトフ 【世界の料理 フランス】	742	37.1	28.9
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 レンズ豆のスープ ヨーグルト	706	25.9	22.4
29	金	牛乳 麦ごはん 酢豚 ワンタンスープ	851	31.6	23.9

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
- 《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 2.5g/食となるよう配慮しています。

学校給食献立予定表

令和8年5月

系島市立志摩中学校

日付 曜日	献立名	牛乳	使われている食品と体内での主な働き						調味料
			主に体をつくるもとになる		主に体の調子を整えるもとになる		主にエネルギーのもとになる		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1 (金)	麦ごはん ちくわのお茶の葉揚げ 昆布あえ 春雨汁	☆	ちくわ あつあげ	牛乳 水晶昆布	にんじん チンゲンサイ	キャベツ 玉ねぎ しいたけ	米 麦 小麦粉 砂糖 はるさめ	揚げ油 ごま	酢 しょうゆ 塩 薄口しょうゆ 粉茶 だしiriこ
7 (木)	ちらしずし 鮭の塩焼き 小松菜と油揚げの炒め物 すまし汁 かしわもち	☆	鮭 あぶらあげ とうふ	牛乳	にんじん 小松菜 みずな	たけのこ れんこん しいたけ もやし 玉ねぎ えのき	米 砂糖 柏餅	油	しょうゆ 酢 塩 薄口しょうゆ 酒 だし昆布 だしiriこ
8 (金)	ごはん 鶏肉の照り焼き じゃがいもの炒め物 みそ汁	☆	とり肉 あつあげ みそ	牛乳	小松菜 にんじん	にんにく しょうが コーン 玉ねぎ	米 じゃがいも	油	みりん しょうゆ 塩 こしょう 酒 だしiriこ
11 (月)	ビビンバ(麦ごはん) かきたまスープ アセロラゼリー	☆	牛肉 卵 とうふ	牛乳	にんじん 小松菜 チンゲンサイ	たけのこ もやし 千切大根 木くらげ しょうが にんにく 玉ねぎ えのき	米 麦 砂糖 でん粉 アセロラゼリー	ごま油 ごま	しょうゆ みりん 酢 豆ばんじあん 薄口しょうゆ 塩 こしょう 鶏がらスープ 酒
12 (火)	ごはん 肉じゃが くきわかめのサラダ	☆	ぶた肉 ツナ	牛乳 細切り茎わかめ	にんじん	玉ねぎ グリンピース スつきこんにやく キャベツ コーン	米 じゃがいも 砂糖	油 ごま エッグケアマヨネーズ	しょうゆ 塩 こしょう 酒
13 (水)	ミルクパン キャベツのスパゲティ 海そうサラダ	☆	ベーコン	牛乳 チーズ 海そうサラダ わかめ	にんじん	キャベツ 玉ねぎ しめじ にんにく きゅうり レモン汁	ミルクパン スパゲッティ 砂糖	油 ごま油	薄口しょうゆ 塩 こしょう 酢 しょうゆ 白ワイン
14 (木)	麦ごはん マーボー豆腐 野菜のさっぱりあえ	☆	豚ひき肉 とうふ 厚揚げ 大豆 赤だしみそ ハム	牛乳	ねぎ にんじん 小松菜	玉ねぎ しょうが にんにく キャベツ	米 麦 砂糖 でん粉	ごま油 ごま油	豆ばんじあん しょうゆ 酢 こしょう 酒
15 (金)	チキンカレー(麦ごはん) グリーンサラダ みかんジュース	☆	とり肉	牛乳 チーズ 生クリーム	にんじん トマト缶	玉ねぎ にんにく しょうが りんご キャベツ コーン みかん	米 麦 じゃがいも 小麦粉 砂糖	バター 油	カレー粉 ソース オールスパイス しょうゆ 塩 こしょう 鶏がらスープ 酢 赤ワイン
19 (火)	麦ごはん チキン南蛮 せんキャベツ みそ汁	☆	とり肉 あつあげ みそ	牛乳	にんじん 小松菜	しょうが にんにく キャベツ 玉ねぎ えのきだけ	米 麦 小麦粉 でん粉 砂糖	揚げ油 タルタルソース	塩 こしょう 酢 しょうゆ みりん 酒 だしiriこ
20 (水)	チリドック(背割りパン) 豆乳チャウダー	☆	牛ひき肉 ぶたミンチ 大豆 ベーコン 白インゲンビュレ 豆乳	牛乳	にんじん パセリ	玉ねぎ しょうが にんにく しめじ	パン 砂糖 小麦粉 じゃがいも	油	ケチャップ とんかつソース 塩 こしょう チリソース しょうゆ 鶏がらスープ 赤ワイン
21 (木)	ピースごはん(減量) 丸天うどん ごぼうサラダ ぶどうゼリー	☆	丸天 とり肉 ツナ	牛乳	にんじん ねぎ	グリーンピース 玉ねぎ ごぼう キャベツ きゅうり	米 うどん ぶどうゼリー	エッグケアマヨネーズ ごま	塩 しょうゆ 薄口しょうゆ こしょう だし昆布 だしiriこ
22 (金)	麦ごはん きびなごカリフライ ひじきのサラダ 白玉汁	☆	ハム とり肉 かまぼこ	牛乳 きびなごフライ ひじき	にんじん みずな	コーン キャベツ しいたけ	米 麦 砂糖 白玉もち	揚げ油 油	酢 塩 こしょう しょうゆ 薄口しょうゆ だしiriこ
25 (月)	麦ごはん 厚揚げのそぼろ煮 甘酢あえ いりこの佃煮	☆	あつあげ とり肉 うずら卵	牛乳 いりこ	にんじん	こんにやく しょうが キャベツ もやし きゅうり	米 麦 じゃがいも 砂糖 でん粉	油	しょうゆ みりん 酢 薄口しょうゆ 酒 だしiriこ
26 (火)	ごはん レバーと大豆のこはく煮 アーモンドあえ みそ汁	☆	とりレバー 大豆 あぶらあげ みそ	牛乳 わかめ	小松菜 にんじん	しょうが キャベツ もやし 玉ねぎ しめじ	米 でん粉 砂糖	揚げ油 アーモンド	しょうゆ みりん 酒 だしiriこ
27 (水)	コッペパン あじのムニエル コールスロー ポトフ	☆	あじ とり肉 ウインナー	牛乳	にんじん	キャベツ コーン 玉ねぎ	コッペパン 小麦粉 砂糖 じゃがいも	オイルスプレー 油	塩 こしょう 酢 しょうゆ 薄口しょうゆ 鶏がらスープ 酒
28 (木)	シーフードピラフ じゃがいもときゅうりのサラダ レンズ豆のスープ ヨーグルト	☆	とり肉 むきえび いか ツナ ベーコン レンズ豆	牛乳 ヨーグルト	ピーマン 赤ピーマン にんじん 小松菜	玉ねぎ にんにく きゅうり キャベツ セロリ	米 じゃがいも	オリーブ油 ごま エッグケアマヨネーズ	塩 こしょう しょうゆ 薄口しょうゆ 鶏がらスープ
29 (金)	麦ごはん 酢豚 ワナタンスープ	☆	豚肉 あつあげ	牛乳	にんじん ピーマン チンゲンサイ	しょうが 玉ねぎ たけのこ しいたけ もやし	米 麦 でん粉 じゃがいも 砂糖 ワナタン	揚げ油 油	しょうゆ 酢 ケチャップ 薄口しょうゆ 塩 こしょう 鶏がらスープ 酒

行事食等の紹介

☆1日 八十八夜(2日)：ちくわのお茶の葉揚げ

☆7日 こどもの日の献立(ちらしずし・柏餅)

☆19日 食育の日の献立(スポーツ栄養)

☆20日 鉄分の多い食品：豆(チリドック)

☆21日 旬の食材：グリーンピース(ピースごはん)

☆27日 世界の料理：フランス(ポトフ)

