

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 肉じゃが 小松菜のゴマネーズあえ	755	23.6	21.2
2 水	牛乳 黒糖パン あじのパン粉焼き キャベツのサラダ ミネストローネ	761	37.7	29.5
3 木	牛乳 麦ごはん ちくわの磯辺揚げ かぼちゃのそぼろあんかけ 春雨汁	790	26.0	22.1
4 金	牛乳 ジューシー 野菜のチャンプルー もずくのみそ汁 ライチゼリー 【沖縄料理】	729	28.5	20.8
7 月	牛乳 麦ごはん 鶏肉のみそヨーグルト焼き ピーマンのじゃこ炒め 卵とトマトのスープ	749	32.2	25.3
8 火	牛乳 麦ごはん 豚肉となすの炒め物 キャベツの浅漬け 冷凍みかん 【9日 重陽の節句】	828	28.9	26.3
9 水	牛乳 フィッシュサンド(柏型パン) コーンスープ	719	30.7	24.5
10 木	牛乳 ごはん(減量) 五目うどん かぼちゃサラダ かんぱちそぼろふりかけ	785	27.2	22.8
11 金	牛乳 ポークカレー(麦ごはん) 海そうサラダ	801	23.8	24.6
14 月	牛乳 麦ごはん ゼリーフライ キャベツのソテー つみっこ 【郷土料理 埼玉県】	730	21.0	21.3
15 火	牛乳 麦ごはん 牛肉の磯煮 じゃがいもときゅうりのサラダ 【食物繊維が多い食材(豆：牛肉の磯煮)】	758	28.3	24.4
16 水	牛乳 コッペパン スパゲティボロネーゼ イタリアンサラダ 【世界の料理 イタリア】	821	30.4	27.4
17 木	牛乳 ごはん 厚揚げの田楽 アーモンドあえ 沢煮椀	725	26.6	24.1
18 金	牛乳 麦ごはん 野菜入りたまご焼き じゃがいものきんぴら みそ汁 元気ヨーグルト 【食育の日の献立】	725	26.8	17.4
24 木	牛乳 麦ごはん レバーのカレー揚げ ビーンズサラダ 野菜スープ	791	27.6	24.0
25 金	牛乳 さつまいもごはん さばのごまみそ焼き もやしの炒め物 お月見汁 【十五夜の献立】	823	28.6	30.8
28 月	牛乳 ビビンバ(麦ごはん) にらたまスープ	724	28.3	20.6
29 火	牛乳 ごはん マーボーなす くきわかめの中華サラダ アセロラゼリー	852	31.4	28.6
30 水	牛乳 ワンローフパン いちごジャム あじのエスカベージュ こふきいも ラビオリスープ	793	34.0	27.1

※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。



9月

令和8年度
糸島市立志摩中学校

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」



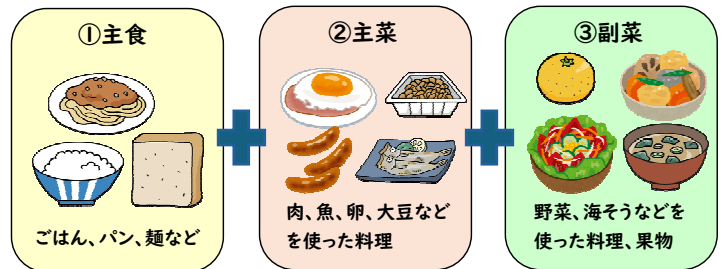
朝ごはんは、私たちの体にとって、とても大切な働きをしています。朝ごはんには睡眠中に下がった体温を上昇させ、脳にエネルギーを補給し、体が活動できる状態にする役割があります。

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)、味覚など感覚が刺激され、活動へのウォーミングアップになっています。

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だけです。脳が使う分は体内に貯蔵しておけません。そのため、ブドウ糖に分解される「ごはん」や「パン」が欠かせないのです。朝ごはんからエネルギーを補給しましょう！



「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月の献立から

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、作り置きすることでもできます。



学校給食献立予定表

令和8年9月

糸島市立志摩中学校

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						
			主に体をつくるものになる		主に体の調子を整えるものになる		主にエネルギーのもとになる		調味料
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1 (火)	麦ごはん 肉じゃが 小松菜のゴマネーズあえ	☆	ぶた肉 ちくわ	牛乳	にんじん 小松菜	玉ねぎ つきこんにやく キャベツ	米 麦 じゃがいも 砂糖	油 ごま エッグケアマヨネーズ	しょうゆ 酒
2 (水)	黒糖パン あじのパン粉焼き キャベツのサラダ ミネストローネ	☆	あじ ツナ ベーコン レンズ豆	牛乳	にんじん	コーン キャベツ きゅうり 玉ねぎ セロリー	黒糖パン パン粉 砂糖 じゃがいも	エッグケアマヨネーズ 油	酢 マスタード 塩 こしょう しょうゆ 薄口しょうゆ 鶏がらスープ 酒
3 (木)	麦ごはん ちくわの磯辺揚げ かぼちゃのそぼろあんかけ 春雨汁	☆	ちくわ とり肉 あつあげ	牛乳 青のり	かぼちゃ にんじん 小松菜	えだまめ 玉ねぎ しいたけ	米 麦 小麦粉 砂糖 でん粉 はるさめ	揚げ油 油	しょうゆ 薄口しょうゆ 塩 酒 だしiriこ
4 (金)	ジュシー 野菜のチャンプルー もずくのみそ汁 ライチゼリー	☆	ぶた肉 ベーコン とうふ 卵 かつお削り節 油揚げ みそ	牛乳 すき昆布 もずく	にんじん ねぎ	しいたけ しょうが もやし キャベツ にがうり 玉ねぎ	米 じゃがいも ライチゼリー	油	しょうゆ みりん 塩 酒 だしiriこ
7 (月)	麦ごはん 鶏肉のみそヨーグルト焼き ピーマンのじゃこ炒め 卵とトマトのスープ	☆	とり肉 みそ ベーコン 卵	牛乳 ヨーグルト しらすばし	ピーマン トマト缶 小松菜	しょうが にんにく もやし 玉ねぎ しめじ	米 麦 でん粉	油	塩 こしょう しょうゆ 薄口しょうゆ 鶏がらスープ
8 (火)	麦ごはん 豚肉となすの炒め物 キャベツの浅漬け 冷凍みかん		ぶた肉 あつあげ	牛乳 塩昆布	ねぎ にんじん	なす しょうが にんにく 玉ねぎ キャベツ 冷凍みかん	米 麦 砂糖 でん粉	油	しょうゆ 薄口しょうゆ 酒
9 (水)	フィッシュサンド(柏型パン) コンスープ	☆	ホキ 白インゲンビュレ	牛乳 生クリーム	にんじん パセリ	キャベツ 玉ねぎ コーンクリーム	パン 小麦粉 パン粉 じゃがいも	揚げ油	塩 こしょう 中濃ソース 鶏がらスープ 酒
10 (木)	ごはん(減量) 五目うどん かぼちゃサラダ かんぱちそぼろふりかけ	☆	とり肉 油揚げ ハム カンパチそぼろ 大豆 かつお節	牛乳	にんじん ねぎ かぼちゃ	玉ねぎ しいたけ きゅうり しょうが	米 うどん 砂糖	エッグケアマヨネーズ ごま油 ごま	しょうゆ 薄口しょうゆ 塩 こしょう みりん だしiriこ 酒
11 (金)	ポークカレー(麦ごはん) 海そうサラダ	☆	ぶた肉	牛乳 チーズ 生クリーム 海そうサラダ わかめ	にんじん トマト缶	玉ねぎ りんご しょうが にんにく コーン キャベツ レモン汁	米 麦 じゃがいも 小麦粉 砂糖	バター 油 ごま油	カレー粉 オールスパイス ソー ス しょうゆ 塩 こしょう 鶏がらスープ 酢 赤ワイン
14 (月)	麦ごはん ゼリーフライ キャベツのソテー つみっこ	☆	おからコロク 油揚げ とり肉	牛乳	にんじん ねぎ	キャベツ しめじ	米 麦 小麦粉 白玉粉 じゃがいも	揚げ油 油	塩 こしょう しょうゆ 薄口しょうゆ みりん だしiriこ
15 (火)	麦ごはん 牛肉の磯煮 じゃがいもときゅうりのサラダ	☆	大豆 牛肉 ツナ	牛乳 ひじき	にんじん	ごぼう こんにやく しょうが きゅうり	米 麦 砂糖 じゃがいも	油 ごま エッグケアマヨネーズ	しょうゆ 薄口しょうゆ こしょう 酒
16 (水)	コッペパン スパゲティボロネーゼ イタリアンサラダ	☆	牛ひき肉 ベーコン レンズ豆	牛乳	にんじん トマト缶 赤ピーマン	玉ねぎ セロリー キャベツ コーン 黄ピーマン	コッペパン スパゲッティ 小麦粉 砂糖	油 オリーブ油	ケチャップ 塩 こしょう 酢 赤ワイン
17 (木)	ごはん 厚揚げの田楽 アーモンドあえ 沢煮椀	☆	あつあげ 赤だしみそ 米みそ ぶた肉	牛乳	小松菜 にんじん ねぎ	もやし 冬瓜 えのきだけ しょうが	米 砂糖 でん粉	アーモンド 油	みりん しょうゆ 酢 塩 こしょう 薄口しょうゆ 酒 だしiriこ
18 (金)	麦ごはん 野菜入りたまご焼き じゃがいものきんぴら みそ汁 元気ヨーグルト	☆	野菜のたまご焼き ぶた肉 油揚げ とうふ みそ	牛乳 ヨーグルト	にんじん オクラ	つきこんにやく 玉ねぎ なす	米 麦 じゃがいも 砂糖	油	しょうゆ みりん 一味唐辛子 酒 だしiriこ
24 (木)	麦ごはん レバーのカレー揚げ ビーンズサラダ 野菜スープ	☆	とりレバー 国産ミックスビーンズ ベーコン	牛乳	かぼちゃ にんじん	しょうが キャベツ コーン セロリー 玉ねぎ	米 麦 小麦粉 じゃがいも	揚げ油 エッグケアマヨネーズ	しょうゆ カレー粉 塩 酢 薄口しょうゆ こしょう 鶏がらスープ 酒
25 (金)	さつまいもごはん さばのごまみそ焼き もやしの炒め物 お月見汁	☆	さば 米みそとり肉 かまぼこ	牛乳	にんじん 小松菜	しょうが もやし しいたけ	米 さつまいも 砂糖 白玉もち	ごま ごま油	塩 しょうゆ みりん こしょう 薄口しょうゆ だし昆布 酒 だしiriこ
28 (月)	ビビンバ(麦ごはん) にらたまスープ	☆	牛肉 卵 とうふ	牛乳	にんじん 小松菜 にら	たけのこ 千切大根 木くらげ もやし しょうが にんにく 玉ねぎ えのきだけ	米 麦 砂糖 でん粉	ごま油 ごま	しょうゆ みりん 酢 豆ばんじゃん 薄口しょうゆ 塩 鶏がらスープ 酒
29 (火)	ごはん マーボーなす くきわかめの中華サラダ アセロラゼリー	☆	あつあげ 豚ひき肉 赤だしみそ	牛乳 細切りくきわかめ	ねぎ にんじん	なす しょうが にんにく 玉ねぎ コーン キャベツ	米 砂糖 でん粉 アセロラゼリー	油 ごま油 ごま	豆ばんじゃん しょうゆ 酢 塩 酒
30 (水)	ワンローフパン いちごジャム あじのエスカパーージュ こぶきいも ラビオリスープ	☆	あじ	牛乳	赤ピーマン 小松菜 にんじん	玉ねぎ キャベツ	パン いちごジャム でん粉 砂糖 じゃがいも ラビオリ	揚げ油	塩 こしょう 酢 しょうゆ 薄口しょうゆ 鶏がらスープ 白ワイン

行事食等の紹介

☆ 4日 沖縄県の料理(ジュシー、チャンプルー)

☆ 16日 世界の料理:イタリア(ボロネーゼ)

☆ 8日 重陽の節句(9日):なす料理(豚肉となすの炒め物)

☆ 18日 食育の日の献立:朝ごはん

☆ 14日 郷土料理:埼玉県(ゼリーフライ、つみっこ)

☆ 25日 十五夜(さつまいもごはん、お月見汁)

☆ 15日 食物繊維が多い食材:豆(牛肉の磯煮)

