

# 学校給食だより

令和6年  
9月

給食開始日は、  
9月4日(水)  
です。

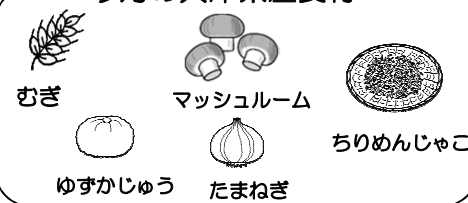


給食費口座振替日 9月25日(水)  
再振替日 10月8日(火)  
通帳残高を確認の上、前日までに入金しておいてください。

日(曜日)	こんだて	エネルギーになる (からだをうごかす)	あか からだをつくる	みどり からだのちようしをととのえる (からだをまもる)
4 (水)	ごはん ぎゅうにゅう ぶたもやしスープ とりにくのレモンづけ ミニトマト(小中2コ)	ごはん ごま・ごまあぶら でんぷん・あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく・はなかつお みそ とりにく	もやし・キャベツ・にんじん ねぎ・にんにく・しょうが レモンかじゅう ミニトマト
5 (木)	パン ぎゅうにゅう かぼちゃのポタージュ チキンウイナー コロコロサラダ	パン	ぎゅうにゅう ベーコン・ぎゅうにゅう なまクリーム・こなチーズ チキンウイナー	かぼちゃ・クリームコーン たまねぎ・にんじん・パセリ コーン・きゅうり・むきえだまめ
6 (金)	ごはん ぎゅうにゅう(小中) のむヨーグルト(幼) つみれじる ぶたにくと うすらたまごのにこみ えだまめ	ごはん でんぷん	ぎゅうにゅう(小中) のむヨーグルト(マスカット)(幼) つみれ・とうふ けずりぶし・こんぶ ぶたにく うすらたまご	だいこん・にんじん・えのき しろねぎ・しょうが・こんにやく えだまめ
9 (月)	ごはん ぎゅうにゅう ワントンスープ さばのみそに ポテトサラダ	ごはん ワントン じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう さば・みそ	はくさい・もやし・にんじん しいたけ・ねぎ にんじん・きゅうり・キャベツ レモンかじゅう
10 (火)	むぎごはん ぎゅうにゅう ビーフカレー ミンチカツ ブロッコリーのマヨあえ	ごはん・むぎ じゃがいも パンこ・あぶら ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく・ひよこまめ ぎゅうにく・ぶたにく	たまねぎ・にんじん トマト・にんにく たまねぎ ブロッコリー
11 (水)	ごはん ぎゅうにゅう ちゅうかふういためもの マーマレードチキン フルーツポンチ	ごはん はるさめ マーマレード・でんぷん カクテルゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく・ひらてん たまご とりにく	ほうれんそう・もやし・にんじん だけのこ・しいたけ・しょうが おうとう・パイン・ナタデココ
12 (木)	こくとろパン ぎゅうにゅう(小中) のむヨーグルト(幼) ポトフ オムレツ てっこつサラダ ケチャップ	パン・こくとろ じゃがいも ごま ノンエッグごまドレッシング	ぎゅうにゅう(小中) のむヨーグルト(ブルーベリー)(幼) ミニウイナー たまご ひじき・いとかまほこ サイノメチーズ	たまねぎ・にんじん・セロリ・キャベツ にんじん・きゅうり
13 (金)	ごはん ぎゅうにゅう にくすい だいすちりめんじゃこの ごまがらめ れいとうみかん のりふりかけ	ごはん でんぷん・あぶら ごま	ぎゅうにゅう ぎゅうにく・とうふ・あぶらあげ かまほこ・けずりぶし・こんぶ だいす ちりめんじゃこ	はくさい・にんじん・ねぎ れいとうみかん
17 (火)	ごはん ぎゅうにゅう みそじる さわらのしおやき はくさいのさっぱりあえ	ごはん	ぎゅうにゅう とうふ・あぶらあげ・わかめ けずりぶし・みそ さわら ハム	にんじん・ねぎ はくさい・にんじん・ゆずかじゅう
18 (水)	ごはん のむヨーグルト とんじる ししゃも(小中2コ) こまつなあえ あじつけのり	ごはん さといも ごま	のむヨーグルト(プレーン) ぶたにく・あぶらあげ けずりぶし・みそ ししゃも ツナ・いとかまほこ・はなかつお あじつけのり	ごぼう・にんじん・だいこん こんにやく・ねぎ こまつな・にんじん
19 (木)	パン ぎゅうにゅう コンソメスープ ハンバーグきのこソース カラフルサラダ	パン パンこ ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ベーコン ぎゅうにく・ぶたにく・とうふ	たまねぎ・キャベツ・にんじん マッシュルーム・セロリ・パセリ たまねぎ・しめじ ブロッコリー・むきえだまめ にんじん・コーン

日(曜日)	こんだて	エネルギーになる (からだをうごかす)	あか からだをつくる	みどり からだのちようしをととのえる (からだをまもる)
20 (金)	すしごはん ぎゅうにゅう ゆばのすましじる なっとうみそ ツナサラダ てまきり	ごはん ごま ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ゆば・とうふ・あぶらあげ かまほこ・けずりぶし・こんぶ なっとう・ぶたミンチ・みそ ツナ てまきり	にんじん・えのき・みつば ねぎ きゅうり・にんじん
24 (火)	たきこみごはん(すくなめ) ぎゅうにゅう ちゅうかそば ローストポーク あおじそふうかいそうサラダ	ごはん ちゅうかめん	ぎゅうにゅう ぶたにく かいそう・わかめ	たきこみごはんのもと もやし・にんじん・たまねぎ きくらげ・だけのこ・ねぎ しょうが・にんにく きゅうり・にんじん
25 (水)	ごはん ぎゅうにゅう えびボールスープ まるかじりカレイの レモンソース ごぼうサラダ	ごはん でんぷん・あぶら ごま・ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう えびボール カレイ	はくさい・にんじん・たまねぎ しいたけ・しょうが・ねぎ レモンかじゅう ごぼう・にんじん・コーン
26 (木)	パン ぎゅうにゅう パンネのトマトソースに ミートボールのてりやき (小中2コ) ブルー	パン マカロニ	ぎゅうにゅう ぶたミンチ とりにく・ぶたにく	たまねぎ・セロリ・トマト・にんにく たまねぎ ブルー
27 (金)	ふるさと給食 ごはん ぎゅうにゅう いなかじる かきあげ ゆでブロッコリー てんどんのタレ ◎あこうみかんゼリー	ごはん じゃがいも さつまいも こむぎこ・てんぷらこ・あぶら ゼリー	ぎゅうにゅう とりにく・あぶらあげ けずりぶし・みそ ちりめんじゃこ	たまねぎ・にんじん・ねぎ たまねぎ・みつば ブロッコリー みかん
30 (月)	ごはん のむヨーグルト ようふうすいとん キムタク もやしのごまあえ	ごはん しらたまもち ごまあぶら ごま	のむヨーグルト(マスカット) とりにく・かまほこ ぶたにく ツナ・はなかつお	にんじん・しいたけ はくさい キムチ・たくあん もやし・にんじん

## 今月の兵庫県産食材



## 今月の赤穂産食材



## 27日(金) ふるさと給食



赤穂市や、兵庫県でとれた食材をたくさん使っています。

「いなかじる」は、給食センターで手作りしたみそで味つけしました。約7か月間、じっくりねかせて、香りのよいやさしい味のみそです。手作りのみそのおいしさを味わってください。



給食レシピ

◎の食品は、業者が直接学校園へ配送します。給食だより、給食レシピは、赤穂市のホームページにも載せています。



給食だより

赤穂市学校給食会  
赤穂市立学校給食センター  
TEL 48-7151・7252  
FAX 48-1540



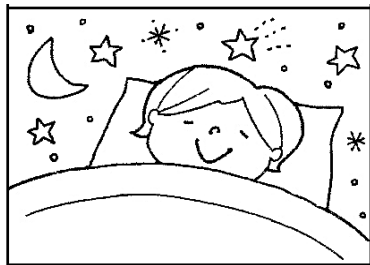
生活リズムをととのえる



# 早寝・早起き・朝ごはん

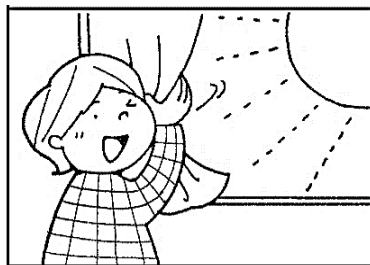
2学期がはじまりました。夏休み中、朝ねぼうをしたり、夜ふかしをしたりして、生活リズムが乱れてしまった人はいませんか？元気にすごすためには、生活リズムをととのえることが大切です。

## < 早寝 >



★ 十分なすいみんをとろう ★  
すいみんには、心身を休ませる、体を成長させる、免疫力を高めるといふ役割があります。

## < 早起き >



★ 朝の光を浴びよう ★  
人がもつ体内時計と1日24時間の周期には、ずれがあります。これを調節するためには朝の光を浴びることが大切です。

## < 朝ごはん >



★ 朝ごはんを食べよう ★  
夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝ごはんを食べましょう。

早寝、早起き、朝ごはんの習慣を身につけましょう。



# 食べ方を見直そう



みなさんは、どのような食べ方をしていますか？  
何かをしながら食べる「ながら食べ」は、食べることに頭が働かず、食べこぼしをしたり、姿勢が悪くなったりするので、やめましょう。



テレビを見ながら



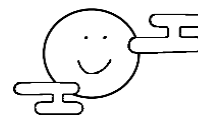
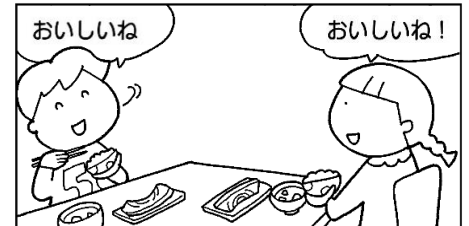
雑誌や本を読みながら



ゲームをしながら

食事は、単に食べるというだけではありません。料理を味わい、一緒に食べる人との会話を楽しみましょう。

食べる前に電源OFF！楽しく食事をしましょう。

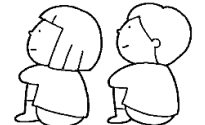


# 十五夜 (中秋の名月)

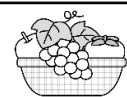


十五夜の月は、「中秋の名月」とも呼ばれています。この日の月は、とても美しいとされ、昔から月見が行われてきました。月見だんごや、さといもなどの作物を供え、収穫に感謝をします。

今年は9月17日です。  
晴れていれば、月を見てみましょう。



まちきれず 表を見た時 わくわくだ



令和6年度  
赤穂西中学校1年  
山根 結衣