

学校給食だより

令和7年
9月

給食開始日は、
9月3日（水）
です。



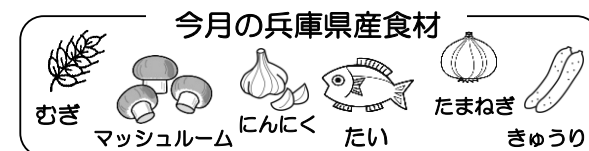
（教職員のみ）

給食費口座振替日 9月25日（木）
再振替日 10月8日（水）

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)
3 (水)	お祝い 献立 ごはん ぎゅうにゅう つみれじる たいのあまからやき おひたし ◎おいわいデザート	ごはん	ぎゅうにゅう	だいこん・にんじん・えのき みつば
			つみれ・とうふ けすりぶし・こんぶ	しょうが
		ごま サイダーゼリー	はなかつお	はくさい・にんじん・もやし
4 (木)	パン ぎゅうにゅう ワントンスープ チキンウインナー ごぼうサラダ ミルメーク	パン	ぎゅうにゅう	はくさい・もやし・にんじん しいたけ・ねぎ
		ワントン	ぶたにく	チキンウインナー
				ごぼう・にんじん・コーン
		ごま・ノンエッグマヨネーズ ミルメーク		
5 (金)	ごはん ぎゅうにゅう もずくスープ かぼちゃサンド ちゅうかあえ	ごはん	ぎゅうにゅう	えのき・しいたけ・にんじん ねぎ
		でんぶん	もずく・とうふ けすりぶし・こんぶ	かぼちゃ
		パンこ・あぶら マロニー・ごま ごまあぶら	ぶたにく たまご・ハム	きゅうり・にんじん
8 (月)	ごはん ぎゅうにゅう わかめスープ ポテトマヨネーズやき はくさいのさっぱりあえ	ごはん	ぎゅうにゅう	にんじん・たまねぎ・えのき・ねぎ コーン・パセリ
		ごま じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	わかめ・けすりぶし ツナ	はくさい・にんじん ゆずかじゅう
			ハム	
9 (火)	ごはん ぎゅうにゅう ぶたまやしスープ とりにくのレモンづけ シャインマスカット（2コ）	ごはん	ぎゅうにゅう	もやし・キャベツ・にんじん ねぎ・にんにく・しょうが
		ごま・ごまあぶら	ぶたにく・はなかつお みそ	レモンかじゅう シャインマスカット
		でんぶん・あぶら	とりにく	
10 (水)	ごはん ぎゅうにゅう にくすい さわらのしおやき きゅうりとじゃこの すのもの	ごはん	ぎゅうにゅう	はくさい・にんじん・ねぎ
			ぎゅうにく・とうふ・あぶらあげ かまぼこ・けすりぶし・こんぶ	
			さわら	きゅうり・にんじん
		ごま	わかめ・ちりめんじゃこ	
11 (木)	パン ぎゅうにゅう かぼちゃのポターシュ パンネのトマトソースに カラフルサラダ	パン	ぎゅうにゅう	かぼちゃ・クリームコーン たまねぎ・にんじん・パセリ
			ベーコン・ぎゅうにゅう なまクリーム・こなチーズ	たまねぎ・セロリ・トマト・にんにく ブロッコリー・むきえだまめ にんじん・コーン
		マカロニ ノンエッグマヨネーズ	ぶたミンチ	
12 (金)	むぎごはん ぎゅうにゅう ポークカレー とんかつ フルーツポンチ	ごはん・むぎ じゃがいも	ぎゅうにゅう	たまねぎ・にんじん トマト・にんにく
			ぶたにく・ひよこまめ	
		パンこ・あぶら カクテルゼリー	ぶたにく	おうとう・パイ ナタデココ
16 (火)	ごはん のむヨーグルト はるさめスープ タッカンジョン コロコロサラダ	ごはん	のむヨーグルト（ブルーベリー）	
		はるさめ	ぶたにく	たけのこ・もやし・にんじん・にら にんにく
		でんぶん・あぶら はちみつ・ごま ノンエッグごまドレッシング	とりにく	コーン・きゅうり むきえだまめ
17 (水)	すしごはん ぎゅうにゅう すましじる なっとうみそ ツナサラダ てまきのり	ごはん	ぎゅうにゅう	えのき・にんじん・みつば
			とうふ・あぶらあげ・かまぼこ けすりぶし・こんぶ	
		ごま ノンエッグマヨネーズ	なっとう・ぶたミンチ・みそ ツナ	ねぎ きゅうり・にんじん
			てまきのり	
18 (木)	パン ぎゅうにゅう やきそば マーマレードチキン もやしのごまあえ	パン	ぎゅうにゅう	たまねぎ・キャベツ にんじん・ねぎ
		ちゅうかめん	ぶたにく・ちくわ はなかつお・あおのり	
		マーマレード・でんぶん ごま	とりにく ツナ・はなかつお	もやし・にんじん

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)
19 (金)	ごはん ぎゅうにゅう ドライカレー ポークフランク あおじそふうかいそうサラダ	ごはん	ぎゅうにゅう	たまねぎ・にんじん・しょうが マッシュルーム・トマト・にんにく
			ぎゅうミンチ・だいす	
			ポークフランク かいそう・わかめ	きゅうり・にんじん
22 (月)	ごはん ぎゅうにゅう マカロニスープ キムタク コールスローサラダ	ごはん マカロニ	ぎゅうにゅう ベーコン	たまねぎ・にんじん・コーン マッシュルーム・セロリ・パセリ
			ぶたにく	キムチ・たくあん
		ごまあぶら ノンエッグマヨネーズ		にんじん・キャベツ・きゅうり レモンかじゅう
24 (水)	ごはん ぎゅうにゅう とんじる わふうおろしハンバーグ てっこつサラダ	ごはん さといも	ぎゅうにゅう	ごぼう・にんじん・だいこん こんにゃく・ねぎ
			ぶたにく・あぶらあげ けすりぶし・みそ	たまねぎ・だいこん
		パンこ（小中） ごま ノンエッグごまドレッシング	とりにく・ぶたにく（幼） ひじき・いとこまぼこ サインメチーズ	にんじん・きゅうり
25 (木)	あぶらパン（幼中） パン（小） ぎゅうにゅう コンソメスープ にくだんごのトマトにこみ ブロッコリーのごまドレあえ（小）	パン・グラニューとう・あぶら	ぎゅうにゅう ベーコン	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
			ぶたにく・とりにく	たまねぎ・しめじ・マッシュルーム ブロッコリー（小）・コーン（小）
		ノンエッグごまドレッシング（小）		
26 (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 ブルーネ	ごはん じゃがいも	ぎゅうにゅう	たまねぎ・にんじん ねぎ
			とりにく・あぶらあげ・わかめ けすりぶし・みそ	たまねぎ・みつば
		さつまいも・こむぎこ てんぷらこ・あぶら	ちりめんじゃこ	ブルーネ
29 (月)	ごはん ぎゅうにゅう とんじゃが ししゃも（小中2コ） えだまめ	ごはん じゃがいも	ぎゅうにゅう	たまねぎ・にんじん こんにゃく
			ぶたにく・まるてん けすりぶし	
			ししゃも	えだまめ
30 (火)	たきこみごはん ぎゅうにゅう うどん こぎつねに こまつなあえ	ごはん うどん	ぎゅうにゅう	たきこみごはんのもと にんじん・ねぎ
			ぎゅうにく・かまぼこ けすりぶし・こんぶ	
			あぶらあげ・けすりぶし ツナ・いとこまぼこ	こまつな・にんじん
			はなかつお	



か すい いわ こんだて
3日(水) お祝い献立

2学期からは新しい給食センターから給食が届きます。完成したことを記念したお祝い献立に、「兵庫県産真鯛」が登場します。



給食レシビ

◎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。



あこうさん
赤穂産 シャインマスカット

市内の農家さんが学校給食用に栽培、収穫してくれました。
9日(火)に登場します。



おたのしみに！！



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よう



2学期がはじまりました。暑さでからだが弱っているだけでなく、あっさりした食事や冷たいもののとりすぎで、元気がでない人もいかもしれません。元気に過ごすためには、しっかり食べて、規則正しい生活をするのが大切です。

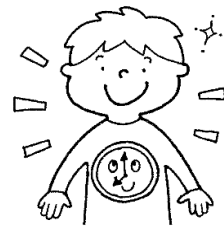
＜ 早寝・早起きをしよう ＞



夜は早く寝て、十分なすいみんをとり、早起きして、朝の光を浴びて体内時計をリセットしましょう。

体内時計とは・・・

太陽が昇っている間は活動的になり、太陽が沈むと休息するようになっていきます。体内時計は24時間より少し長く、1日(24時間)とは、ずれてしまいます。



＜ 規則正しく食事をしよう ＞



1日3回の食事をきちんと食べましょう。朝ごはんを決まった時間に食べると、1日のリズムがつくりやすくなります。

＜ 日中は活動的にすごそう ＞

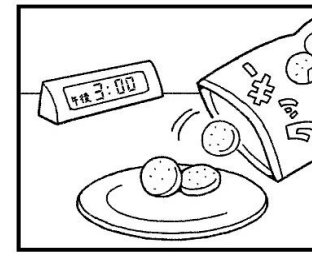


日中は勉強や運動、遊びなどで十分に活動することで、夜によくねむることができます。

おやつを上手に食べよう

おやつは、3回の食事ではとりきれない栄養をおぎなう大切なものです。3回の食事とのバランスをとりながら、どのように食べればよいのかを考えましょう。

● 時間と量をきめる



おそい時間に食べたり、たくさん食べたりすると、食事の時間におなかがすきません。

● 食品表示を見ながらえらぶ



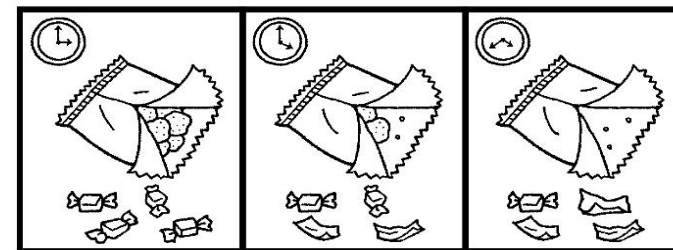
原材料名からは食品に含まれるもの、栄養成分表示からはエネルギー量や塩分量などがわかります。

● 不足しがちな栄養素(カルシウム、ビタミンなど)をとろう



「おやつ＝おかし」ではありません。3回の食事ではとりきれない栄養素をおぎなう役割もあります。さとうやししつ、塩分を多く含むものばかりを食べないようにしましょう。

STOP! だらだら食べ



時間をきめずに食べる「だらだら食べ」は、肥満やむし歯の原因になります。



わらったかお きゅうしょくたべて にっこにこ。



令和7年度
城西小学校2年
金礪 悠誠