

学校給食だより

令和8年
9月

給食開始日は、

9月3日（木）

です。



（教職員のみのみ）

給食費口座振替日 9月25日（金）

再振替日 10月8日（木）

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。

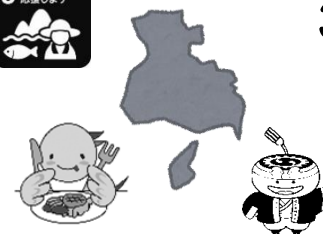
日 (曜日)	こんだて	 エネルギーになる (からだをうごかす)	 あか からだをつくる	 みどり からだのちょうしをととのえる (からだをまもる)
3 (木)	パン ギョウにゅう ワンタンスープ チキンウインナー ごぼうサラダ	パン ワンタン ごま ノンエッグマヨネーズ	ギョウにゅう ぶたにく チキンウインナー	はくさい・もやし・にんじん しいたけ・しろねぎ ごぼう・にんじん・コーン
4 (金)	ごはん ギョウにゅう もずくスープ キムタク とうもろこし	ごはん でんぶん ごまあぶら	ギョウにゅう もずく・とうふ けずりぶし・こんぶ ぶたにく	えのき・しいたけ・にんじん ねぎ キムチ・たくあん とうもろこし
7 (月)	ごはん ギョウにゅう けんちんじる さばのしおやき ブロッコリーのオーロラソース あじつけのり	ごはん さといも ノンエッグマヨネーズ	ギョウにゅう とりにく・とうふ けずりぶし さば	にんじん・だいこん・ごぼう こんにゃく・しいたけ・ねぎ ブロッコリー・むきえだまめ・コーン
8 (火)	ごはん ギョウにゅう マーボーとうふ こまつなまんじゅう (小中2コ) もやしのナムル	ごはん でんぶん・ごまあぶら ごむぎこ ごま・ごまあぶら	ギョウにゅう とうふ・ぶたミンチ みそ ぶたにく	たまねぎ・にんじん・しろねぎ にんにく・しょうが こまつな・キャベツ もやし・にんじん
9 (水)	むぎごはん のむヨーグルト ポークカレー だいすちりめんじゃこの ごまがらめ れいとうみかん	ごはん・むぎ じゃがいも でんぶん・あぶら ごま	のむヨーグルト(プレーン) ぶたにく・ひよこめめ だいす ちりめんじゃこ	たまねぎ・にんじん トマト・にんにく みかん
10 (木)	こくとうパン ギョウにゅう コンソメスープ にくだんごのトマトにこみ コロコロサラダ	パン・こくとう ノンエッグごまドレッシング	ギョウにゅう ベーコン ぶたにく・とりにく	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・マッシュルーム コーン・きゅうり・むきえだまめ
11 (金)	たきこみごはん ギョウにゅう ひやしうどん(めん) ひやしうどん(ぐ) とりてん うどんつゆ ◎アセロラゼリー	ごはん うどん でんぶらこ・あぶら ゼリー	ギョウにゅう こんぶ ハム とりにく	たきこみごはんのもと きゅうり・にんじん アセロラ
14 (月)	ごはん ギョウにゅう みそしる さわらのてりやき きゅうりのすのもの	ごはん ごま	ギョウにゅう とうふ・あぶらあげ けずりぶし・みそ さわら わかめ	にんじん・ねぎ きゅうり・にんじん
15 (火)	ごはん ギョウにゅう ぶたまやしスープ とりにくのレモンづけ ひじきとちりめんじゃこの ふりかけ	ごはん ごま・ごまあぶら でんぶん・あぶら ごま	ギョウにゅう ぶたにく・はなかつお みそ とりにく ひじき・ちりめんじゃこ はなかつお	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
16 (水)	ごはん ギョウにゅう とんじゃが いわしのうめに あおじそふう かいそうサラダ	ごはん じゃがいも かいそう	ギョウにゅう ぶたにく・まるてん けずりぶし いわし かいそう・わかめ	たまねぎ・にんじん こんにゃく うめ きゅうり・にんじん
17 (木)	パン ギョウにゅう マカロニスープ とりにくのイタリアンソース ブロッコリーのごまドレあえ ミルメーク	パン マカロニ ノンエッグごまドレッシング	ギョウにゅう ベーコン とりにく	たまねぎ・にんじん・コーン マッシュルーム・セロリ・パセリ たまねぎ・トマト・パジル・にんにく ブロッコリー・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 からだのちょうしをととのえる (からだをまもる)
18 (金)	ごはん ギョウにゅう ゆばのすましじる かぼちゃサンド おひたし	ごはん パンこ・あぶら ごま	ギョウにゅう ゆば・とうふ・あぶらあげ かまぼこ・けずりぶし・こんぶ ぶたにく はなかつお	にんじん・えのき・ねぎ かぼちゃ もやし・はくさい にんじん
24 (木)	パン ギョウにゅう ポトフ ナポリタン カラフルサラダ	パン じゃがいも スパゲティ ノンエッグマヨネーズ	ギョウにゅう ミニウインナー ウインナー	たまねぎ・にんじん・セロリ たまねぎ・にんじん・にんにく トマト・マッシュルーム・パセリ ブロッコリー・むきえだまめ にんじん・コーン
25 (金)	おつきみ献立 ごはん のむヨーグルト とんじる てりやきハンバーグ フルーツポンチ(幼) フルーツしらたま(小中)	ごはん さといも でんぶん なしゼリー・はくとうゼリー・レモンゼリー しらたま(小中)	のむヨーグルト(ブルーベリー) ぶたにく・あぶらあげ けずりぶし・みそ とりにく・ぶたにく	ごぼう・にんじん・だいこん こんにゃく・ねぎ たまねぎ パイン・みかん
28 (月)	ごはん ギョウにゅう にくすい まるかじりカレイの レモンソース ごしきあえ	ごはん でんぶん・あぶら はるさめ・ごまあぶら	ギョウにゅう きゅうにく・とうふ・あぶらあげ かまぼこ・けずりぶし・こんぶ カレイ	はくさい・にんじん・ねぎ レモンかじゅう コーン・きゅうり・にんじん
29 (火)	ごはん ギョウにゅう わかめスープ ▲ぶたにくと うずらたまごのにこみ はくさいのさっぱりあえ	ごはん ごま でんぶん	ギョウにゅう わかめ・とうふ・けずりぶし ぶたにく うずらたまご ハム	にんじん・たまねぎ・えのき・ねぎ しろねぎ・しょうが こんにゃく はくさい・にんじん ゆずかじゅう
30 (水)	ふるさと給食 ごはん ギョウにゅう いなかじる かきあげ ブルー(かわごとたべてね) てんどんのタレ	ごはん じゃがいも さつまいも・ごむぎこ てんぶらこ・あぶら	ギョウにゅう 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 ブルー

今月の兵庫県産食材



今月の赤穂産食材



30日(水) ふるさと給食

赤穂市の学校給食では、地産地消に取り組んでいます。地産地消

とは、地域でとれた食材をその地域で消費することです。

30日(水)は、ふるさと給食です。ふるさとの恵みに感謝して
食べましょう。



給食レシビ

▲…卵が含まれる料理 ■…乳が含まれる料理
対象者には、対応食を個別専用容器でお届けします。
◎の食品は、業者が直接学校園へ配送します。
給食だより、給食レシビは、
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



朝ごはんを食べよう

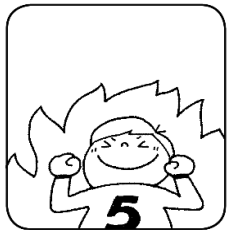


朝ごはんは、1日の元気のもとです。朝ごはんを食べないと、エネルギー不足で集中力が欠けたり、疲れしたり、いらいらしたりします。朝ごはんを食べることの大切さを知って、毎日食べるようにしましょう。



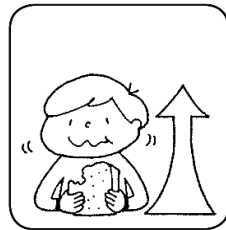
朝ごはんを食べるといいこといっぱい

● 体や脳のエネルギーになる



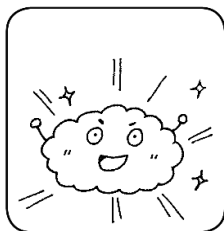
エネルギーや栄養素が補給され、午前中に活動するための準備がととのいます。

● 体温が上がる



寝ている間に低下した体温を上昇させます。

● 脳の働きを活発にする



よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて、脳の働きが活発になります。

● 排便をうながす



胃に食べ物が送り込まれると、腸が動きはじめて、排便をうながします。



朝ごはんをおいしく食べるために・・・

● 早寝、早起きをして、十分なすいみんをとしましょう。



夜遅くまで起きていると、朝に起きることができず、朝ごはんを食べる時間がなくなります。

● 寝る前には、食べないようにしましょう。



寝る前に、おかしなどを食べると、朝になっても食欲がわきません。

● 翌日の学校の準備は前日におきましょう。

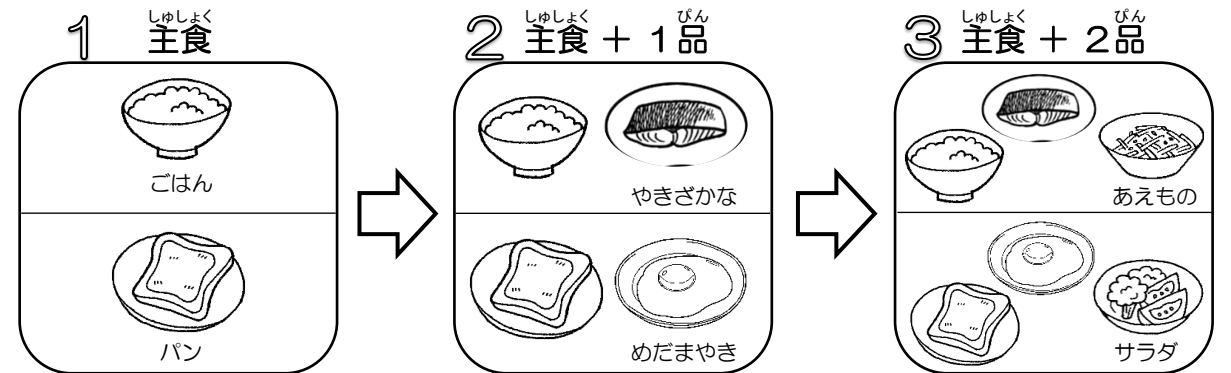


翌日の準備を前日に行っていると、朝の時間にゆとりをもつことができます。



朝ごはんステップアップ 1 ⇨ 2 ⇨ 3

朝ごはんは、「パンだけ」や「ふりかけごはんだけ」の人は、野菜や肉、魚、たまごなどのおかずを追加して、少しずつステップアップしていきましょう。



にほん しょくぶんか
日本の食文化

十五夜



十五夜は、お月見をする日です。旧暦の8月15日に昇る月を「中秋の名月」と呼び、1年で最も月が美しく見える日として大切にされてきました。今の暦では、9月中旬から10月上旬にあたり、今年は、9月25日です。



月見の時には、月の神様の代わりとして、ススキをかざり、月見だんごやさといもなどを供えます。

25日（金）は、お月見献立です。

てりやきハンバーグは、うさぎの形をしています。

< 旬の食べ物 > とうもろこし

6月から9月が旬です。米、小麦とならぶ、世界三大穀物のひとつで、栄養価が高く、食物せんいが豊富です。食べる以外に、家畜用飼料や、燃料にも使われています。



4日（金）のとうもろこしは、輪切りにしています。おたのしみに！



ありがたい おいしいご飯 感謝して



令和8年度
塩屋小学校6年
尾崎 樹叶