

2学期を元気に
スタート!

9月

今月の目標

・夏バテの心と体をリフレッシュしよう

学校給食こんだて表

令和8年9月

松江市立東出雲学校給食センター



お も な ざ い り よ う

あかのしよくひん みどりのしよくひん きいろのしよくひん

主に体をつくる
もとなるしよくひん

主に体のちようしを
ととのえるしよくひん

主にエネルギーの
もとなるしよくひん

1群 2群 3群 4群 5群 6群

日(曜)	こんだて	1群	2群	3群	4群	5群	6群
1火	むぎごはん とりにくのねぎしおレモンだれ あおじそあえ なつやさいのみそしる	とりにく あがらあげ みそ	牛乳	こまつな にんじん あおじそ かぼちゃ トマト オクラ	レモン しろねぎ きゅうり もやし たまねぎ なす	こめ むぎ さとう かたくりこ	あがら こまあがら
2水	キャロットパン オムレツ はなやさいのサラダ だいのミートソースに	たまご ハム ぶたにく だいず	牛乳	にんじん ブロッコリー	カリフラワー キャベツ たまねぎ	パン さとう じゃがいも かたくりこ	あがら
3木	むぎごはん さばのしおやき きりぼしだいこんの ごまざあえ だんごじる	さば ツナ あがらあげ	牛乳	こまつな にんじん はねぎ	きりぼしだいこん きゅうり たまねぎ しいたけ	こめ むぎ さとう しらたまだんご	ごま
4金	スタミナやきにくどん (ごはん、スタミナやきにくどんのく) じゃがいものみそしる にじっせいきなし	ぶたにく あがらあげ みそ	牛乳	にんじん あかピーマン にら	たまねぎ かんにやく きんぎょ しろねぎ にじっせいきなし	こめ さとう かたくりこ じゃがいも	あがら こまあがら
7月	ひやしちゅうか (ちゅうかめん、ひやしちゅうかのく、 ひやしちゅうかのスープ) はるまき ごもくスープ	かまぼこ ハム ぶたにく あつあげ	牛乳	にんじん トマト チンゲンサイ	きゅうり たまねぎ しいたけ	ちゅうかめん こめ かたくりこ	あがら こまあがら
8火	むぎごはん いわしのこめこあげ きゅうりのそくせきづけ ごまキムチじる	いわし かつお ぶたにく とうふ みそ	牛乳 こんが	にんじん にら	キャベツ きゅうり たくあん たまねぎ えのきたけ はくさいキムチ	こめ むぎ こめ かたくりこ	あがら こまあがら ごま
9水	コッパパン いちごジャム とりにくのマスードやき げんきサラダ おまめのポターージュ	とりにく ハム かつお ウインナー だいず	牛乳 こんが	にんじん トマト えだまめ パセリ	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ	パン いちごジャム さとう しいらいけんまめ しろはなまめ	ノンエッグ マヨネーズ あがら
10木	むぎごはん かつおのごまふみあげ ひじきのみそマヨあえ とうふのすましじる	かつお みそ とうふ	牛乳 きわめ	こまつな にんじん はねぎ	ごぼう れんこん たまねぎ しいたけ	こめ むぎ こめ かたくりこ さとう	あがら ノンエッグ マヨネーズ
11金	まめまめドライカレーライス (ごはん、まめまめドライカレー) チーズサラダ フルーツポンチ	ぶたにく だいず ハム	牛乳 チーズ	えだまめ ブロッコリー	たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし ナタデココ パイナップル みかん もも	こめ ひよこまめ さとう しらたまだんご ゼリー	あがら
14月	ホットドッグ (コッパパン、ウインナー) カラフルいマリネ かぼちゃのポターージュ	ウインナー いか ハム とうにゅう	牛乳	トマト あかピーマン にんじん かぼちゃ パセリ	キャベツ きゅうり きんぎょ たまねぎ	パン さとう	あがら
15火	もずくどん (むぎごはん、もずくどんのく) のりマヨあえ あきなすのみそしる	ぶたにく ちくわ もろにく あがらあげ みそ	牛乳 もずく のり	ほうれんそう こまつな にんじん はねぎ	たまねぎ とうもろこし もやし なす	こめ むぎ さとう	あがら ノンエッグ マヨネーズ

日(曜)	こんだて	あかのしよくひん		みどりのしよくひん		きいろのしよくひん	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群
16水	こくとうパン さけのこうそうパンこやき グリーンサラダ ポトフ	さけ ハム とりにく	牛乳	パセリ パセリ こまつな にんじん ブロッコリー	キャベツ きゅうり たまねぎ がなしめじ	パン こくとう パンこ さとう じゃがいも	ノンエッグ マヨネーズ あがら
17木	むぎごはん ヤンニョムチキン しおナムル トックとたまごのスープ	とりにく ぶたにく たまご	牛乳	ほうれんそう にんじん にら	たまねぎ もやし しいたけ	こめ むぎ かたくりこ さとう トック	あがら こまあがら ごま
18金	ごはん あじのなんばんづけ かいそうとごんにやくのサラダ さわかひん	あじ ぶたにく	牛乳 わかめ きゅうり かたくりこ ごま あかたさかのり しろとさかのり しあかり	にんじん ピーマン はねぎ	たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし ごんにやく ごぼう	こめ むぎ かたくりこ さとう マロニー	あがら こまあがら
24木	むぎごはん さんまのかんろに ごまこんがあえ さつまいものみそしる	さんま ちくわ あがらあげ みそ	牛乳 こんが	ごまつな にんじん	キャベツ たまねぎ しろねぎ	こめ むぎ さつまいも	ごまあがら ごま
25金	ごはん おつきみうさぎのハンバーグ おかあえ あきやさいのけんちんじる みたらしだんご	とりにく ぶたにく ツナ かつお とうふ	牛乳	ほうれんそう にんじん	たまねぎ もやし ごぼう しいたけ ごんにやく しろねぎ	こめ さとう かたくりこ さといも みたらしだんご	ごまあがら
28月	えびカツバーガー (まるパン、えびカツ) マカロニサラダ ミネストローネ	えび ハム ベーコン だいず	牛乳	にんじん トマト	きゅうり キャベツ セロリ たまねぎ	パン パン マカロニ じゃがいも	あがら ノンエッグ マヨネーズ
29火	むぎごはん ぶたにくのゆずこしょういため なつとうサラダ かしまじる	ぶたにく なつとう ハム みそ あがらあげ	牛乳 ちりめんじゃこ わかめ	ほうれんそう にんじん はねぎ	たまねぎ がなしめじ キャベツ	こめ むぎ さとう かたくりこ じゃがいも	あがら ノンエッグ マヨネーズ
30水	コッパパン くらめきなごクリーム タンドリーチキン アーモンドサラダ ABCスープ	とりにく ぶたにく とうにゅう ヨーグルト ハム ウインナー	牛乳	にんじん ブロッコリー	レモン キャベツ たまねぎ とうもろこし	パン さとう じゃがいも マカロニ	くらめきなご クリーム アーモンド オリブオイル あがら

9月1日は防災の日
1923年9月1日に発生した関東大震災に由来して、9月1日は防災の日と定められています。日本は、地震、津波、豪雨、台風などの災害が多い国です。家族で食料・飲料などの備蓄は十分にあるか確認したり、安否確認方法や集合場所などを話し合ったりしておくことが大切です。

災害に備えましょう

災害はいつ起こるかわかりません。日頃から、常温で保存できるものなどを多めに備蓄しておきましょう。

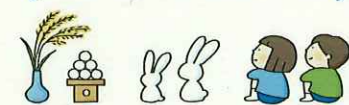
備えておきたい食料リスト

日頃から利用できる食料備蓄の一例です。

【主食】 □米(無洗米が便利) □レトルトごはん・おかゆ □アルファ化米 □缶入りのパン □粉物(小麦粉など) □乾めん(そうめん、パスタなど) □もち	【主菜】 □肉、魚、豆の缶詰 □カレーなどのレトルト食品 □乾燥豆 □乾菜類 □野菜の缶詰、瓶詰 □切り干しだいこんなどの乾物 □日持ちする野菜	【果物・菓子】 □ドライフルーツ □果物の缶詰 □チョコレート 【飲料】 □水 □茶 □ジュース 【調味料】 □砂糖 □酢 □しょうゆ □みそ
---	---	---

秋の年中行事 月見

月見は、秋の一番空が澄み渡り、月がきれいに見える旧暦の8月15日に、月見だんごやすすきのお供えをして美しい月を眺める行事です。「十五夜」や「中秋の名月」とも言います。また、「芋名月」や「栗名月」という別名もあり、秋の実りや収穫に感謝する行事でもあります。今年の月見は9月25日(金)です。さて、天気はどうでしょうか?給食でもその日に合わせて「お月見献立」を提供予定です。お楽しみに!



9月給食だより



2学期が始まりました。しばらくは、まだ暑い日が続きそうです。生活のリズムをととのえ、2学期も元気に過ごしましょう。

生活リズムをととのえよう！

夏休み中に、「夜、おそくまで起きていた」「朝、おそくまでねていた」など、生活のリズムがみだれてしまった人も多いことでしょう。

生活リズムがみだれると、「集中力が続かない」「体の調子がわるくなる」など、困ったことが起こりやすくなります。

2学期を元気に過ごすために、自分の生活をチェック☑してみましょう。



① 学校に行く日も 行かない日も、だいたい 同じ時間に起きている。  ☐	② 朝ごはんを毎日 食べている。  ☐	③ よく体を動かすように している。  ☐
④ ねる2時間前までには、 食べるのをやめている。  ☐	⑤ ねる直前までテレビを 見たり、ゲームをしたり しないようにしている。  ☐	⑥ いつもだいたい同じ時間 にねている。  ☐

ポイント



朝、昼、夕の3食を決まった時間に食べることで、生活リズムがもどってきます。早起きして朝ごはんをしっかり食べることから始めてみましょう。

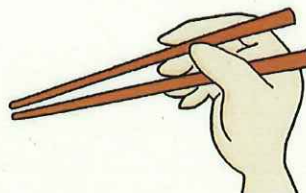
はしを正しく 持って使おう！

9月18日(金)の給食では、頭、内臓、エラだけを取り除いた骨付きのアジを丸ごと揚げた「あじの南蛮漬け」が登場します。骨のついた魚をきれいに食べられるよう、箸の使い方を練習してみましょう！

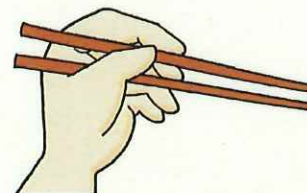
正しいはしの持ち方

正しいはしの持ち方ができているかを絵を見て確認してみましょう。

右ききの場合

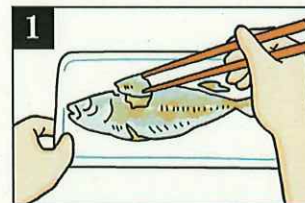


左ききの場合

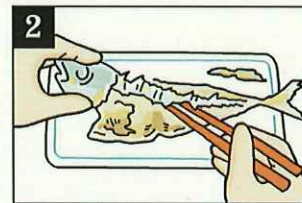


焼き魚の食べ方

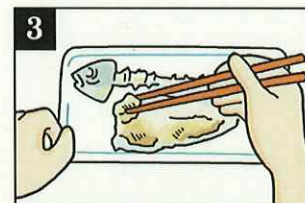
頭や骨のついた魚をきれいに食べる練習をしましょう！



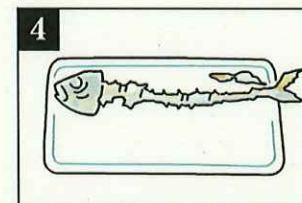
1 背びれや胸びれを取り、血の奥に置き、上の身を頭の方から食べます。



2 上の身を食べたら、中骨と下の身の間に箸を入れて、中骨を外します。



3 頭と中骨は血の奥に置き、下の身も頭の方から食べ進めます。



4 食べ終わったら、残った骨などは、血の奥にまとめておきます。

はしの扱い方に
気をつけよう

はしは、扱い方によっては危険をとまいます。危険な扱いは絶対にやめましょう。

ふり回す



口にくわえたまま歩く

