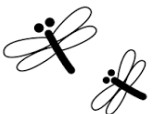


8月9月

学校給食こんだてひょう

令和8年度 竜王北小学校

ひ ようび	こんだてめい		ばい ん ごう り	あかのなま ちやくやほねを つくるしよくひん	きいろのなま ねつやちからの もとなるしよくひん	みどりのなま からだのちようしを とどのえるしよくひん	メモ
	主食	副食					
31 月	ねひ うや どし んき ①つ	うめさきみサラダ② ちくわのいそべあぶらあげ③ パピコ④	① ② ③ ④	ぎゅうにゅう あぶらあげ がまぼこ わが め とりにく ちくわ あおのり	うどん ごま ごまあぶら てんぷらこ カレーこ パピコ (アイスぶどうあじ)	にんじん ねぎ きゅうり にんじん キャベツ ほうれんそう うめ	
1 火	フイ の ブル ビ コ ①	かいしんきくらげスープ② あかさかとまどレサラダ③ うめジャムゼリー④	① ② ③ ④	ぎゅうにゅう ワインビーフ たまご とりにく ツナ	こめ むぎ ごま ごまあぶら かたくりこ オリーブオイル はちみつ ゼリーのももど ばちみつ う めジャム	りんごソース うめジャム たまねぎ もやし にんじん ニラ きくらげ チンゲンサイ ねぎ コーン キャベツ にんじん きゅうり ブロッコリー あかさかとまど	9月1日は 甲斐市 制施行 22周年で す
2 水	ごキ はム ンタ ①ク	ワカメスープ② はるさめサラダ③ なし (なま) ④	① ② ③ ④	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく なると ワカメ ハム たまご	こめ むぎ ごま ごまあぶら	たまねぎ ニラ だいこん (つぼづけ) ねぎ は くさい (キムチ) キャベツ チンゲンサイ はるさめ にんじん きゅうり なし (なま)	こうしゅうワイン ビーフ うめジャ ムかいしのとくさ んぶつをつかった きゅうしよくで す。
3 木	ご は む ぎ ①	きのこのおみそしる① イカのからあげ② つるしやきあえ③	① ② ③	ぎゅうにゅう みそ イカ いとかまぼこ (にゅうたまご ふしよう) もずく	こめ むぎ かたくりこ ごまあぶら ごまあぶら	しめじ エノキ ねぎ にんじん こまつな にんにく しょうが きゅうり にんじん しらたき	プルコギ丼→甲州 ワインビーフ 梅 ジャム・たまご スープ→甲斐市産 きくらげ サラダ →赤坂とまど ゼ リー→梅ジャムゼ リー
4 金	む ぎ ご は	おみそしる① にくじゃが② カミカミサラダ③	① ② ③	ぎゅうにゅう ワカメ とうふ みそ ぶたにく いか (くんせい)	こめ むぎ じゃがいも たまご ドレッシング (にゅう たまごふしよう)	なす にんじん こまつな にんじん いんげん しらたき ごぼう にんじん きゅうり だいこん	
7 月	こ ど も ①	ミネストローネ① クリスピーチキン② マカロニサラダ③	① ② ③	ぎゅうにゅう だいたい ひよこめ ツー セージ とりにく ハム	こどもパン オリーブオイル からあげこ コーンフレーク マヨネーズ ノンエッグマヨネーズ ドレッシング (にゅう たまごふしよう)	にんじん たまねぎ セロリ とまど パセリ からあげこ コーンフレーク マヨネーズ ノンエッグマヨネーズ ブロッコリー きゅうり にんじん コーン	みんなだいすき サクサク クリス ピーチキン♪
8 火	む ぎ ご は ん	おみそしる① とうがんのそぼろに② マヨポンサラダ③ いちごヨーグルト④	① ② ③ ④	ぎゅうにゅう ワカメ あぶらあげ とうふ みそ ちくわ ぶたにく とりにく ハム ヨーグルト	こめ むぎ かたくりこ マヨネーズ ごまあぶら	にんじん キャベツ えだまめ たまねぎ にんじん とうがん だいずもやし ほうれんそう にんじん きゅう り いちご	とうがんはからだ を ひやすこうか が あります
9 水	ご は む ぎ ①	ちゅうかスープ① てづくりしゅうまい② チャプチェ③	① ② ③	ぎゅうにゅう なると とりにく いとかま ぼこ (にゅうたまごふしよう) ぶたにく ぶたにく たまご	こめ むぎ ごまあぶら しゅうまいめが わ ごまあぶら	にんじん はくさい チンゲンサイ たまねぎ ねぎ ほししいたけ はるさめ ごぼう ほうれんそう ニラ にんじ ん	3ねんせい こうが いがくしゅう
10 木	ご ゆ は か ん り	かしわじる① たらのゴマあげ② とうふサラダ③	① ② ③	ぎゅうにゅう とうふ とりにく たら たまご とうふ ハム	こめ むぎ こむぎこ ごま かたくりこ ドレッシング (にゅうたまご ふしよう)	ゆかり なめこ ねぎ にんじん こんにゃく ほうれんそう もやし にんじん	
11 金	ト ウ イ タ ①	やさしいスープ② コールスロー③ りんご (なま) ④	① ② ③ ④	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ツナ	スパゲティ オリーブオイル ノンエッグマヨネーズ	なす ズッキーニ たまねぎ ピーマン とまど ブロッコリー カリフラワー にんじん ほうれ んそう セロリ キャベツ コーン きゅうり ピーマン りんご (なま)	トマトたっぷり ラタトゥイユ
14 月	カ レ ー ①	ツナサラダ② てづくりキャラメルプリン③	① ② ③	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく みそ ツナ ぎゅうにゅう	こめ むぎ カレールウ ドレッシング (にゅうたまご ふしよう) キャラメルプリンのもと	パジル なす ズッキーニ かぼちゃ ピーマン にんじん たまねぎ コーン キャベツ ブロッコリー	





て よう	こんだてめい		ばり よう ごう	あかのなかま ちやにくやほねを つくるしよくひん	きいろのなか ねつやちからの もとになるしよくひん	みどりのなかま からだのちようしを ととのえるしよくひん	メモ
	主食	副食					
15 火	○ く あ じ ゆ ー し ー ①	もずくスープ② とうふチャンブルー③ ゴーヤサラダ④ パイナップル (なま) ⑤	ぎゅうにゅう ① どりーく かまぼこ あぶら あげ ひしき ② いどかまぼこ (にゅうたまご ふしよう) もずく ③ ぶたにく とうふ たまご ④ かつおぶし ⑤ ツナ	ぎゅうにゅう ① どりーく かまぼこ あぶら あげ ひしき ② いどかまぼこ (にゅうたまご ふしよう) もずく ③ ぶたにく とうふ たまご ④ かつおぶし ⑤ ツナ	こめ もちこめ ごまあぶら マヨネーズ ごまあぶら ドレッシング (にゅうたまご ふしよう)	ほししいたけ にんじん えだまめ エノキ にんじん きょうな たまねぎ もやし ニラ ゴーヤ キャベツ コーン パイナップル (なま)	沖縄料理のじゅー しー
16	祝 学校創立記念日						
17 木	○ む ぎ ご は ん	おみそしる① さわらなんぶやき② いそかあえ③ ふりかけ④	ぎゅうにゅう ① みそ ② さわら ③ ちくわ のり ④ のり	こめ むぎ ごまあぶら マヨネーズ ごまあぶら ドレッシング (にゅうたまご ふしよう)	にんじん はくさい こまつな ねぎ ごま にんじん もやし ほうれんそう コーン		
18 金	○ ト ー セ ス タ ミ ①	コーンクリームスープ② ハムサラダ③ てづくりみかんゼリー④	ぎゅうにゅう ① バター ごま ② どりーく ギゅうにゅう ③ ハム ④	しよくばん にんじん コーン こまつな たまねぎ ブロッコリー きゅうり にんじん キャベツ みかん	ごまのえいようを たっぷりいただく セサミトースト		
24 木	○ ご は ん む ち む ぎ	みそしる① ダージーパイ② かんてんサラダ③	ぎゅうにゅう ① あぶらあげ みそ ② どりーく ③ いどかまぼこ (にゅうたまご ふしよう) かんてん	こめ もちむぎ ごまあぶら マヨネーズ ごまあぶら ドレッシング (にゅうたまご ふしよう)	ほうれんそう だいこん にんじん にんにく しょうが とうがらし にんじん きゅうり キャベツ	たいわんグルメ ダージーパイ	
25 金	○ ラ ー ひ メ ヤ ン し ①	ショウロンポウ② にたまご③ みたらしだんご④	ぎゅうにゅう ① どりーく のり ② ぶたにく ③ たまご ④ しらたま	ラーメンのめん こむぎこ ごまあぶら ごま	にんじん きゅうり コーン ねぎ ごぼう エノキ にんじん ねぎ だいこん (たくあん) きゅうり だいずもや し にんじん		
28 月	○ む ぎ ご は	のっぺいじる① さかなのおこのみやき② はりはりづけ③	ぎゅうにゅう ① どりーく かまぼこ ② がじぎ かつおぶし あおめ り ③	こめ むぎ ノンエッグマヨネーズ ごまあぶら ごま	ごぼう エノキ にんじん ねぎ だいこん (たくあん) きゅうり だいずもや し にんじん	だいこうひょうの さかなの おこの みやき	
29 火	○ ン カ レ ー ス チ ① キ	ソーセージスープ② シーザーサラダ③ れいとうみかん (なま) ④	ぎゅうにゅう ① どりーく バター ② ソーセージ ③ チーズ ベーコン ④	こめ むぎ カレールウ ドレッシング (にゅうたまご ふしよう)	コーン ビーマン たまねぎ ほうれんそう しめじ エノキ にんじん たま ねぎ にんじん キャベツ ブロッコリー カリフラ ワー みかん (なま)		
30 水	○ デ ミ カ ツ ①	おみそしる② あじつけこざかな③	ぎゅうにゅう ① ぶたにく たまご バター ② みそ ワカメ ③ カタクチイワシ	こめ むぎ こむぎこ パンこ	キャベツ にんじん たまねぎ だいこん にんじん しめじ ねぎ	おかやま めいぶ つ デミカツどん	



給食だより 9月

竜王北小学校

9月1日は防災の日 非常食について考えよう！



9月1日は、防災の日です。いつ起こるかわからない災害に備えて、備蓄について家族で話し合いましょう。災害時は、過去の経験から、災害支援物資が3日以上到着しないことや、物流が止まり、食品が店頭にならばで1週間以上時間を要する、といったことが想定されます。

家族の人数分の食品を、3日～1週間分程度、備蓄するのが望ましいです。家族それぞれで自分の好みに合った非常食を揃えておきましょう。精神的に緊張感を覚えやすい災害発生時にも、食事が癒しを与えてくれます。

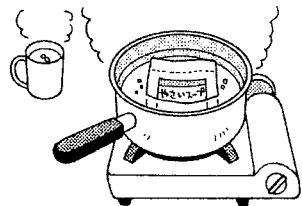
非常食を食べる日をつくろう！

非常食を月に1回程度、消費する習慣をつけると、賞味期限が切れてしまうことを防げます。また、非常食をあらかじめ食べておくことで、実際の味や、食べる際に必要なものもわかります。

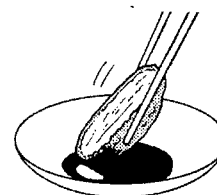


備えておこう！ カセットこんろ

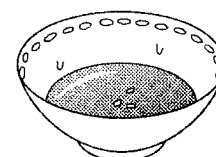
こんろがあることで、食品を温めたり、調理したりすることができ、食事の選択肢が広がります。温かい食事は、災害時の不安な気持ちを和らげ、冬場であれば特に重宝します。備蓄用品には、カセットこんろとボンベを用意しましょう。



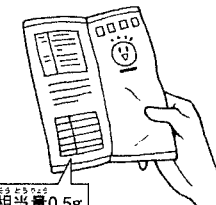
塩分をとり過ぎないための工夫



しょうゆやソースなどは、直接かけずに、小皿に出して、つけるようにします。



ラーメンやうどんなどのめん類の汁は、飲まないで、残すようにします。



食塩相当量0.5g

袋や箱などに書かれている、栄養成分表示の食塩相当量を確認します。

夏の疲れが残っていませんか？

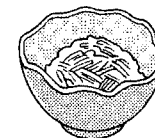


9月になりましたが、まだまだ暑い日が続きます。夏の疲れが残っているようすの子どもたちも見られます。夏の疲れを解消するには、疲労の回復や予防に欠かせないビタミンB₁やB₂を食事で補うようにします。そのほかにも、栄養バランスのよい食事をしっかりととり、元気を取り戻しましょう。

重陽の節句

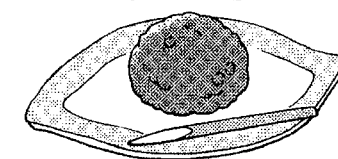
9月9日は重陽の節句で、五節句のうちのひとつです。古代中国では、「九」が重なるとてもめでたい日、縁起のよい日とされていました。日本に伝わると、平安時代には、室中の儀式にも取り入れられるようになりました。

重陽の節句は、菊の節句ともいわれ、長生きを願います。重陽の節句に、菊のあえ物を食べてみてはいかがでしょうか。



秋の彼岸に供える

おはぎ



彼岸に供える「もち」のことを、春の彼岸では「ぼたもち」、秋の彼岸では「おはぎ」といいます。春は牡丹の花が、秋は秋の花が咲くことから、その花ばなに見立てて「ぼたもち」、「おはぎ」と呼んでいるそうです。