



が つ きゅう しょく



☀️ はや 早ね・はや 早おき・あさ 朝ごはん ☀️

8、9月 給食だよ

れいわ ねんど げいよう しょうがっこう
令和8年度 下条小学校

月	火	水	木	金
31 ごはん なつやさい 夏野菜のキーマカレー ブロッコリサラダ カットパイ ぎゅうにゅう 牛乳	1 食パン フルーツクリーム ミートボールトマト煮 に 型抜きチーズ ぎゅうにゅう 牛乳	2 ごはん きのこ 玉子焼き たまご や ひじき五目煮 こもく に トマト肉じゃが にく ぎゅうにゅう 牛乳	3 コッペパン ウインナーケチャップソース ゆでそえやさい いかとあさりのチャウダー ぎゅうにゅう 牛乳	4 ごはん なつやさい 夏野菜の揚げ煮 あ に わかめ汁 じゅう ぎゅうにゅう 牛乳
ふたにく チーズ ハム 牛乳	ヨーグルト とりにく だいず 牛乳	たまご ひじき だいず さつまあげ 牛乳	ソーセージ あさり いか チーズ 牛乳	ふたにく わかめ とうふ 油あげ 牛乳
ごはん 油	パン じゃがいも さとう	ごはん こんにゃく 油 じゃがいも	パン さとう じゃがいも バター	ごはん 車ふ さとう 油
しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん なす かおちゃ トマト えだまめ マッシュルーム ブロッコリー	りんご 缶 みかん缶 パイン缶 玉ねぎ にんじん しめじ さやいんげん トマト	にんじん えだまめ 玉ねぎ しいたけ トマト さやいんげん	きゃべつ ブロッコリー にんじん 玉ねぎ しめじ パセリ	なす かぼちゃ しょうが にんにく にんじん 長ねぎ えのきだけ だいこん
648kcal/19.2g 量	611kcal/16.3g 量	608kcal/23.7g 量	661kcal/27.3g 量	626kcal/25.7g 量
7 マーボー なつ どん 夏バジ耳 (ごはん マーボー夏バジ耳の具) えだまめ 枝豆サラダ ぎゅうにゅう 牛乳	8 ゆでうどん カレー南蛮汁 なんばんじゅう じゃがチーズ ぎゅうにゅう 牛乳	9 ごはん さばのみそ煮 さば に 五目きんぴら こもく に とうがん 冬瓜のけんちん汁 じゅう ぎゅうにゅう 牛乳	10 チーズパン アンサンブルエッグ かいそう 海藻サラダ キャロットスープ ぎゅうにゅう 牛乳	11 あつあ 厚揚げのカレーそぼろ丼 どん (ごはん 厚揚げのカレーそぼろ丼の具) あさりのみそ汁 しゅう なし ぎゅうにゅう 牛乳
ふたにく とうふ みそ チーズ 牛乳	ふたにく 油あげ パーコン 牛乳	さば だいず さつまあげ とうふ 牛乳	チーズ たまご かいそう 牛乳	ふたにく 厚揚げ あさり とうふ 牛乳
ごはん 油 さとう ごま油	うどん でん粉 じゃがいも バター	ごはん さとう こんにゃく 油	パン ごま油 ごま じゃがいも バター	ごはん 油
しょうが にんにく なす とうがん にら にんじん たけのこ えだまめ きゃべつ きゅうり	にんじん 玉ねぎ もやし にら えのきだけ しめじ コーン パセリ	しょうが ごぼう にんじん とうがん さやいんげん 長ねぎ しいたけ	きゅうり きゃべつ コーン にんじん パセリ	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん しいたけ たけのこ にら 長ねぎ えのきだけ なし
568kcal/23.2g 量	648kcal/19.2g 量	623kcal/29.1g 量	686kcal/27.3g 量	624kcal/28.4g 量
14 ごはん あつあ 厚焼き玉子 たまご チーズ入りきりざい わかめのみそ汁 しゅう ぎゅうにゅう 牛乳	15 ゆで中華めん ちゅうか みそラーメンスープ 春巻き はるまき もやしのナムル ぎゅうにゅう 牛乳	16 ツナたまごそぼろ丼 どん (ごはん ツナたまごそぼろ丼の具) かぼちゃのみそ汁 かぼちゃ しゅう 牛乳 桃ゼリー もも	17 パンチップパン ひじきと豆のサラダ 豆 マカロニグラタン風 まいご 牛乳 ぎゅうにゅう	18 食育の日 しょくいくの日 ごはん あじの南蛮漬け なんばんづけ カリコリきゅうり もずくのみそ汁 しゅう ぎゅうにゅう 牛乳
たまご なつとう チーズ わかめ 牛乳	ふたにく わかめ 牛乳	ふたにく だいず しらす たまご 牛乳	ひじき だいず ハム とりにく 牛乳	あじ もずく 油あげ みそ 牛乳
ごはん ごま	中華めん 油 さとう ごま油	ごはん さとう ごま油	パン ごま油 さとう ごま マカロニ	ごはん 油 さとう ごま油 じゃがいも
きゃべつ にんじん たくあん えのきだけ 長ねぎ	にんじん もやし きゃべつ にら 長ねぎ メンマ にんにく しょうが きりぼしだいこん こまつな	玉ねぎ グリンピース しょうが かぼちゃ にんじん もも	えだまめ きゃべつ コーン 玉ねぎ にんじん マッシュルーム	パブリカ 玉ねぎ きゅうり コーン にんじん 長ねぎ えのきだけ
617kcal/28.6g 量	651kcal/25.6g 量	619kcal/27.3g 量	633kcal/27.8g 量	586kcal/25.0g 量
21 敬老の日 けいろうの日	22 国民の休日 くにんのきゅうじつ	23 秋分の日 秋分の日	24 ココアロールパン メルルーサフライ ラタトゥイユ コンソメスープ ぎゅうにゅう 牛乳	25 中秋の名月 ちゅうしゅうのめいげつ ごはん スコッチエッグ きゅうりの塩昆布あえ しお こんぶ お月見だんご汁 つきみ だんご じゅう お月見デザート ぎゅうにゅう 牛乳
				ふたにく たまご とりにく 牛乳
				ごはん さとう ごま さとう
				きゅうり にんじん はくさい だいこん 長ねぎ しいたけ
				596kcal/24.6g 量
				600kcal/23.3g 量
28 ごはん わかめじゃこふりかけ 鮭とじゃがいものレモン和え さけ もやしのみそ汁 しゅう ぎゅうにゅう 牛乳	29 ソフトめん ツナトマトソース フルーツゼリー和え ぎゅうにゅう 牛乳	30 ごはん とうふハンバーグ和風ソース わふう 梅じゃこサラダ うめ 豚汁 しゅう 牛乳	予定 こんだて	
わかめ ちりめんじゃこ さけ 牛乳	ツナ パーコン チーズ 牛乳	とうふ ふたにく みそ 牛乳	あか 赤	からだ 体をつくる
ごはん じゃがいも 油 さとう ごま	ソフトめん 油	ごはん さとう こんにゃく でん粉 油	あか 黄	からだ 体をうごかす
レモン もやし えのきだけ にんじん 長ねぎ	にんにく 玉ねぎ セロリ しめじ トマト みかん缶 黄桃缶 パイン缶	しょうが きゃべつ にんじん うめ こまつな ごぼう だいこん しめじ	みどり 緑	からだ 体の調子をととのえる
677kcal/24.4g 量	620kcal/26.6g 量	574kcal/25.3g 量	エネルギー/たんぱく質	

都合により献立の一部が変更になる場合があります。ご了承ください。



がっき

はや

はや

あさ

2学期も早ね・早おき・朝ごはん

まずは、生活リズムを整えよう。



大切ですよ朝ごはん!

常に新しいことを学ぶことが多いみなさんには、朝ごはんは大切な食事です。勉強に少しでも集中できるように、友だちとたくさん仲良く遊べるように、体の成長のためにもしっかりと朝ごはんを食べましょう。

体を目覚めさせる!



食事をすることで体が温まります。またかむ動作が脳の血流をよくし、脳の活動を活発にします。体内に入った食べ物を消化するために内臓も活動し始めます。

脳のエネルギー源となり、午前中の学習に集中できる!



脳のエネルギー源は、主食に多いでんぷんを分解してできるブドウ糖です。ブドウ糖は体にあまり貯蔵できないため、食事から補う必要があります。とくに朝の食事は大切です。

健康的な生活リズムをつくり、すっきり排便ができる!



長い休みで崩れた生活リズムをもとに戻すカギも朝ごはんです。決まった時間に食べることがよい生活リズムをつくりまします。食べ物が胃腸を刺激し、すっきり排便ができます。

1日の食事の栄養バランスがとりやすくなる。



1日にとるべき野菜の量は大人で350gといわれますが、昼食と夕食だけでとろうとすると大変です。朝食を食べる習慣はバランスのよい栄養素や食品摂取にも関係します。

給食当番の身支度・準備

6つのポイント

食べ物を扱うという自覚を持って衛生面に気をつけましょう。



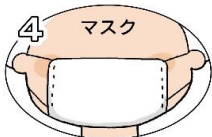
つめが伸びている人は短く切っておきましょう。



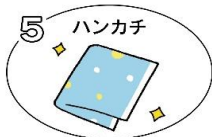
清潔な白衣をきちんと身につけましょう。



髪の毛が出ないように帽子をかぶりましょう。



マスクは口と鼻が隠れるようにつけましょう。



給食用の清潔なハンカチを用意しましょう。



石けんを使って十分な手洗いをしましょう。

●2学期から牛乳パックがストローレスになります●

8月から、給食で提供している牛乳パックが、ストローを使わずに飲用できる「ストローレスパック」になります。プラスチックごみの減量は、SDGs目標14「海の豊かさを守ろう」に関連した取り組みであり、給食のストローを廃止した場合、年間で加茂市内だけでストロー約32万本、重さにして約100kgものプラスチックごみを削減できることになります。

右のQRコードから動画をみることができます。

