

給食だより

9月

令和8(2026)年

大阪市立北恩加島小学校

朝ごはんの大切さを知ろう



楽しかった夏休みも終わり、みなさんの元気な声が学校にもどってきました。

まだまだ暑い日が続いていますが、元気に過ごしていますか？夏休み明けは、

「早ね・早起き・朝ごはん」を心がけて、生活リズムを整えましょう。

朝ごはんは3つのスイッチオン！



おなかのスイッチ



胃や腸がしげきされて動き出し、便が出やすくなります。朝からうんちが出ると1日すっきり過ごすことができます。



寝ている間に下がっていた体温がぐんぐん上がり、体を動かしやすくなります。

あたまのスイッチ

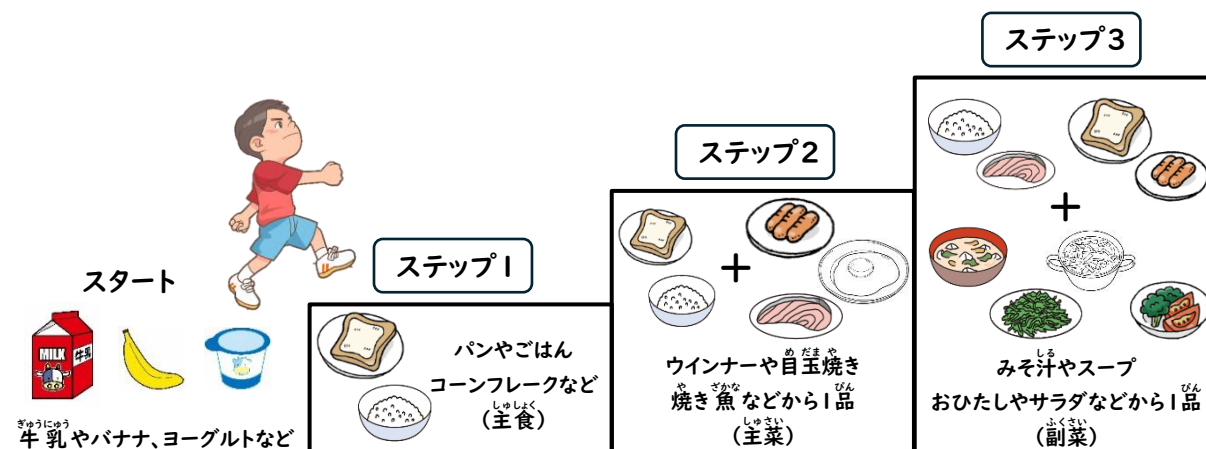


寝ている頭(脳)が目覚め、頭の働きが活発になり集中力が高まります。

いつもの朝ごはんをステップアップ！



主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスのよい朝ごはんになります。朝ごはんを食べる習慣がない人は、まず牛乳を飲んだり、バナナやヨーグルトを食べることからスタートしてみましょう。パンやごはんを食べている人は、ウインナーや焼き魚などのおかずを1品増やしてみましょう。さらに、みそ汁やサラダなどのおかずを増やすと、より栄養バランスがよくなります。できることから少しずつステップアップしていきましょう。



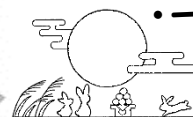
☆寝ている間に失われた水分をとるために、野菜たっぷりのみそ汁やスープがおすすめです☆

9月の給食より

季節は夏から秋へと変わり、給食で使われる食べ物も夏野菜から秋が旬の食べ物へと変わります。9月は旬のさつまいもやながしが登場します。

9月25日(金)【月見の行事献立】

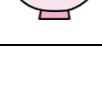
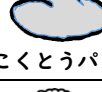
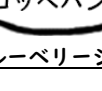
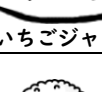
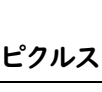
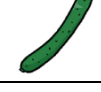
一口がんとさといものみそ煮・牛肉と野菜のいためもの
・みたらしだんご・ごはん・牛乳



月見は「十五夜」「中秋の名月」とも言います。日本では昔から満月を見て楽しむ風習があり、今でも受けつがれています。だんごやいもをお供えしたり、すすきをかざったりして自然のめぐみに感謝する日です。今年の十五夜は9月25日(金)です。

がつぶんこんだてひょう
9月分献立表

おおさか しりつきた お か じましようがっこう
大阪市立北恩加島小学校

ひ 日	ようび 曜日	ごはん／パン	ぎゅうにゅう 牛乳	こんだてめい 献立名	ひとくち 一口メモ
1	火			すぶた ちゅうか 酢豚、中華みそスープ、 焼きのり 	すぶた ぶたにく あぶら 酢豚は、豚肉を油であげて、甘酢あんでからめて つく ちゅうごくりょうり ひと 作る中国料理の一つです。
2	水			けいにく 鶏肉のてり焼き、とうがンのみそ汁、 なすのそぼろいため 	なすは、1年中食べることができますが、夏から秋 が旬（たくさんとれて、おいしい時期）の野菜です。
3	木			オイスターソース焼きそば【小麦】、 焼きかぼちゃのごまだれかけ、洋なし（缶詰）	オイスターソースは、主に貝の「かき」を材料にして つくられる調味料で、「かき油」とも呼ばれます。
4	金			★他人 井【卵】、ささみとキャベツのいためもの、 おおふくまめ 大福豆の煮もの  ★除去食：卵	他人 井 は、牛肉とたまねぎなどを甘辛く煮て、卵 でとじ、青ねぎで彩りよく仕上げた具をごはんにかけ て食べます。
7	月			あかうおのレモンソース、スープ煮、 ベーコンとさんどまめのソテー	あかうおは、皮は赤いですが、白身魚でクセが少 なく食べやすい魚です。今日は、レモン（果汁）を使 用したソースをかけています。
8	火			焼きとり、みそ汁、 ひじきのいため煮 	ひじきは、食物せんい、カルシウムを多く含む、すす んで食べてほしい食材です。
9	水			ハヤシライス、 グリーンアスパラガスとコーンのサラダ、 ミニフィッシュ	給食のハヤシライスは、ルウの代わりに、米粉のデ ミグラスソースや米を粉にして作られる上新粉を使用 しています。
10	木			豚肉のカレー風味焼き、 鶏肉と野菜のスープ煮、なしのコンポート 	なしのコンポートは、いちよう切りにしたなし（豊水） を水と砂糖、米酢を合わせて作ったシロップで煮てい ます。
11	金			マーボーなす、ツナともやしのいためもの、 焼きさつまいもの甘みつけ 	マーボーなすは旬のなすを使い、トウバンジャンで 少し辛みをつけています。
14	月			とうふローフ、ケチャップ、 洋風煮、きゅうりのサラダ 	給食のとうふローフには、ツナ・とうふ・大豆・たま ねぎが入っています。
15	火			ヤンニョムチキン、とうがんのスープ、 切り干しだいこんのナムル	ヤンニョムチキンは韓国・朝鮮の料理で、みりん、し ょうゆ、ケチャップ、コチジャンなどで作った甘辛いた れをからめています。
16	水			★栄養たっぷりトマトカレー、 ツナマヨ風きゅうりいため、れいとうみかん  ★除去食：大豆	令和7年度学校給食献立コンクール最優秀賞献 立です。ねらいは「暑い時期をのりきるための献立」 です。
17	木			牛肉の香味焼き、 トマトのスーパゲッティ【小麦】、棒チーズ【乳】	牛肉の香味焼きは、牛肉に料理用白ワイン、塩、こ しょう、オールスパイス、ウスターソース、綿実油で下味 をつけて、ピーマンと一緒に焼いています。
18	金			鶏肉の塩こうじ焼き、さつまいものみそ汁、 牛ひじきそぼろ 	今回のさつまいものみそ汁は、にぼしでだしをとっ ています。
24	木			チキンレバーカツ【小麦】、ケチャップ煮、 キャベツのバジル風味サラダ	チキンレバーカツは、ほんのりカレー味がついて食 べやすく、不足しがちな鉄をとることができます。
25	金			つき見の行事献立 一口がんもとさといものみそ煮、 牛肉と野菜のいためもの、みたらしだんご 	旧暦の8月15日（今年は9月25日）は、「十五 夜」といって、月が美しく見える時です。いもやだんご を供えたり、すすきをかざったりしておつき見をします。
28	月			牛肉のデミグラスソース煮、 ウインナーのスープ、きゅうりのピクルス 	きゅうりは 95%が水分で、水分補給にいい野菜で す。カリウムやカロテンも多く含みます。
29	火			カレーマカロニグラタン、スープ、 黄桃（缶詰）	今日の「カレーマカロニグラタン」には、クリーム・ 小麦粉・牛乳は使われていません。
30	水			豚肉の甘辛焼き、五目汁、 かぼちゃのいとこ煮  	給食の「いとこ煮」は、かぼちゃとあずきを使用し ています。

※ 献立内容は予定のため、変更されることがあります。