



8.9 月号

令和 8(2026)年 8 月
大阪市立東中浜小学校

きゅうしよくだより

いよいよ2学期が始まります。長い夏休みから2学期をスムーズにスタートするためのヒントは、「朝ごはん」です。朝からしっかり朝ごはんを食べて、2学期も元気いっぱい過ごしましょう。



あさ

た

朝ごはんを食べよう

朝ごはんは、一日の元気の源（はじまり）です。朝ごはんを食べることで、3つの元気のスイッチを入れてくれます。この3つのスイッチを入れるためには、主食（ごはんやパン）・主菜（肉や魚、たまご、大豆や大豆からつくられるもの）・副菜（野菜やきのこ）をそろえて食べましょう。

スイッチ①

脳のエネルギーになる



頭がすっきりと
さえます。

主食

炭水化物を
多く含みます。



ごはんやパン

スイッチ②

体温が上がる



眠っている間に下がった体温がもとどおり、元気に動けます。

主菜

たんぱく質を
多く含みます。



肉や魚、たまご、大豆や大豆からつくられるもの

スイッチ③

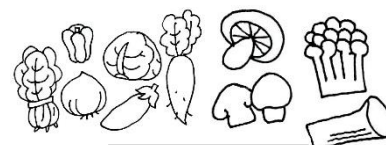
うんちがでる



朝のうちに排便がで
き、気持ちよく登校で
きます。

副菜

食物せんいを
多く含みます。



野菜やきのこ

9月17日は **月見の行事献立**

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・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



今年の十五夜は9月25日です。月見をする十五夜に、「さといも」をそなえる習慣があることから、献立に「さといも」を使っています。

がっぶん 8・9月分のこんだて

8月26日（水）～9月30日（水）

※予定ですのでかわることがあります。

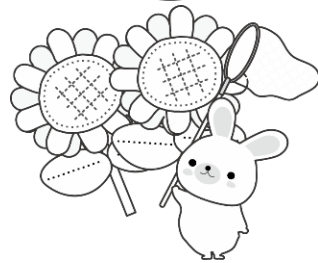
月

火

水

木

金



8月26日

- ・コッペパン・いちごジャム・牛乳
- ・焼きシューマイ
- ・中華スープ
- ・ぶどうゼリー



27日

- ・マーボーあつあげ 丼
- ・牛乳
- ・きゅうりの中華あえ
- ・おさつチップス

28日

- ・黒糖パン
- ・牛乳
- ・焼きハンバーグ
- ・スープ
- ・れいとうみかん



31日

- ・ビーフカレーライス
- ・牛乳
- ・野菜のピクルス
- ・りんご缶



9月1日

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・鶏肉のてり焼き
- ・とうがんのみそ汁
- ・なすのそぼろいため

2日

- ・コッペパン・みかんジャム・牛乳
- ・とうふローフ
- ・洋風煮
- ・きゅうりのサラダ

3日

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・ヤンニョムチキン
- ・とうがんのスープ
- ・切干しだいこんのナムル

4日

- ・ミニコッペパン
- ・牛乳
- ・オイスターソース焼きそば
- ・焼きかぼちゃのごまだれかけ
- ・洋なし缶



7日

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・焼きとり
- ・みそ汁
- ・ひじきのいため煮

8日

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・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

9日

- ・黒糖パン
- ・牛乳
- ・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

10日

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・酢豚
- ・中華みそスープ
- ・焼きのり

11日

- ・おさつパン
- ・牛乳
- ・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

14日

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・豚肉の甘辛焼き
- ・五目汁
- ・かぼちゃのいとこ煮

15日

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・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

16日

- ・コッペパン・ブルーベリージャム・牛乳
- ・カレーマカロニグラタン
- ・スープ
- ・黄桃缶



月見の行事献立

17日

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・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



18日

- ・黒糖パン
- ・牛乳
- ・チキンレバーカツ
- ・ケチャップ煮
- ・キャベツのバジル風味サラダ

21日

けいろう ひ
敬老の日

22日

こくみん きゅうじつ
国民の休日

23日

しゅうぶん ひ
秋分の日

28日

- ・黒糖パン
- ・牛乳
- ・牛肉の香味焼き
- ・トマトのスーパゲッティ
- ・棒チーズ

コンクール献立

29日

- ・栄養たっぷりトマトカレー
- ・牛乳
- ・ツナマヨ風きゅうりいため
- ・れいとうみかん



30日

- ・コッペパン・いちごジャム・牛乳
- ・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

