

8・9月給食だより

令和8年度 8月・9月
岩出市学校給食共同調理

楽しかった夏休みが終わり、いよいよ新学期のスタートです！夏休みの間、「夜更かし」や「朝ごはん抜き」などの不規則な生活になっていませんか？学校生活のリズムを整えるためには、「早寝・早起き・朝ごはん」がとても大切です。給食もしっかり食べてエネルギーをチャージし、体調を崩さないように気をつけて過ごしましょう。



8月9月の献立より

夏野菜を使った料理や、食欲が出るカレーライス、ピビンバ、ガパオライスなどの丼物、暑くても食べやすい冷やしうどんや酸味のある料理を献立に取り入れています。

「夏野菜の塩こうじスープ」

・・・ズッキーニやトマトなど、旬の野菜を使用します。塩こうじの優しい味わいで、野菜の甘みやうま味をより感じやすいスープです。

「あじのカレーマリネ」

・・・揚げたあじに、パプリカや玉ねぎ入りのカレー風味のマリネ液をかけます。

「白身魚のいちじくソース」

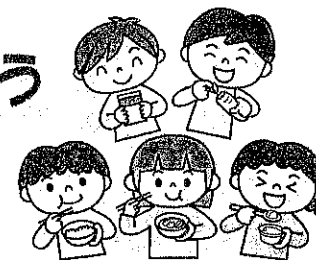
・・・旬のいちじくを使ったソースを、揚げた白身魚にかけた料理です。毎年とても好評で、この時期の岩出市の定番料理となりつつあります。

【月見献立】

今年の十五夜は、9月25日（金）です。給食では、一昨年提供し好評だった「手作りみたらし団子」と、さといもちつきみじろをいただきます。

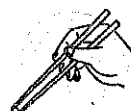
食事のマナーを守りましょう

食事は1人で食べるよりも、家族や友達と一緒に食べると、よりおいしく感じますね。自分自身がおいしく楽しく食べるのはもちろん、周りの人と気持ちよく食事をするために、1人が食事のマナーを守ることが大切です。



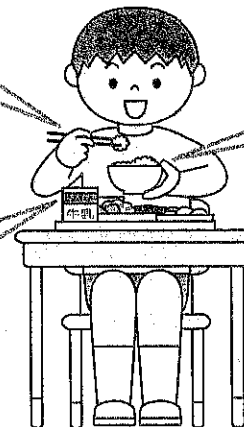
おはしは正しく持ちましょう

- 上のはしを動かし、はし先で食べ物をはさむ



姿勢をよくしましょう

- 背筋をのばす
- ひじはつかない
- 足の裏を床につける

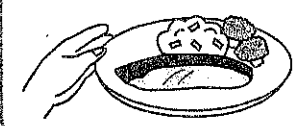


おわんは手に持って食べましょう

- 小さいお皿も手に持つ



- 大きいお皿は手を添えて食べる



④
！ 食べるときは気を付けて
④

★食べやすい大きさにしてから口に入れましょ

★口を閉じてよくかんで食べましょ

★早食いをしたり、食べている人を笑わせたりするのは絶対やめましょ

かむ かむ

ウチャ ウチャ

感謝の気持ちを持って食べましょ！

食べ物の命をいただいていること、食事ができるまでにはたくさんの人が関わっていることを忘れず、食べられる人はなるべく残さず食べましょ。

ごちそうさまでした！

8月分予定献立表

おはしは、斜めにちもってきね！

**朝ごはんを
食べてから
登校しよう**

月

31

○牛乳

ビビンバ

- ごはん
- とりにく
- ぶたにく
- たまご
- ★ キャベツ
- ★ にんじん
- ★ ほうれんそう
- ★ きりぼしだいこん
- ★ はくさいキムチ
- ★ しょうが
- ★ にんにく
- ごま
- ごまあぶら
- さとう
- しょうゆ
- オイスターソース
- す

○ ※はるまき

8月31日は**国庫の日**

750kcal

火	水	木	金
25	26	27	28
○牛乳	○※ジョア	○牛乳	○牛乳
パン とうがんのスープ ○ベーコン ★キャベツ □じゃがいも ★とうもろこし ★とうがんと ★しめじ ★たまねぎ コンソメ ★にんじん こしょう ※やきウインナー(チリビーンズソース) ○※ウインナー トマトピューレー ○だいず ケチャップ ★たまねぎ カレーこ ★トマト チリパウダー □かたくりこ しお	※げんりょうわかめごはん ひやしうどん ぶたにくのごましゃぶサラダ ○ぶたにく ★レタス ★パプリカ ★にんにく ★きゅうり □ごまドレッシング ★キャベツ さけ ○※ぎょうざ(2こ) ※めんつゆ(クラス2ほん)	なすとトマトのカレーライス □ごはん ★にんじん ○とりにく ★あわとろがゆず □じゃがいも ★トマト ★たまねぎ カレールウ ★ねぎのめどろ フルーツポンチ □ゼリー ★みかん ○かんてん ★もも ★パイナップル しっかり食べて、 きふきとばそう！	パン なつやさいのしおこうじスープ ○とりにく ★ズッキーニ □じゃがいも ★トマト ★たまねぎ しおこうじ ★にんじん コンソメ ★キャベツ こしょう とりにくのマーマレードやき ○とりにく □マーマレード ★しょうが しょうゆ ★にんにく
585kcal	686kcal	768kcal	628kcal

朝ごはん

早起き 早寝

元気に1日をすごすためには、早起き、早寝の習慣を身につけて、朝ごはんをしっかりとることが大切です。

岩出市の食材が使われている日は、
そうへいちゃんのイラストをのせ、
食材名を太字にしています。

おはしは、斜めにちもってきね！

設定では、市内産、県内産のものを多く
使用することで地産地消を進めています。

**8月使用予定の
市内産・県内産野菜と果物**

ねごろ大唐、ふわとろ長なす
きゅうり、冬瓜、玉ねぎ

□・・・き（なつやちからのもとなる） ○・・・あか（ち、にく、ほねをつくる） ☆・・・みどり（からだのちょうしをととのえる）
* 材料の都合により、献立を変更する場合があります。

8月分アレルギー表

日	曜	献立名	
25	火	パン 牛乳 冬瓜のスープ 焼きウインナー(チリビーンズソース)	パン(小麦) 冬瓜のスープ[ベーコン(卵 乳 豚 大豆) 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)] 焼きウインナー(チリビーンズソース)[ウインナー(豚) 大豆]
26	水	減量わかめごはん ジョア 冷やしうどん 豚ごましゃぶサラダ ぎょうざ(2個) めんつゆ(クラス2本)	減量わかめごはん(無) ジョア(乳) 冷やしうどん(小麦) 豚ごましゃぶサラダ[豚 調味料(ごま 大豆)] ぎょうざ(小麦 大豆 鶏 豚) めんつゆ(小麦 大豆)
27	木	なすとトマトのカレーライス 牛乳 フルーツポンチ	なすとトマトのカレーライス[鶏 調味料(小麦 大豆 鶏)] フルーツポンチ(もも)
28	金	パン 牛乳 夏野菜の塩こうじスープ 鶏肉のマーマレード焼き	パン(小麦) 夏野菜の塩こうじスープ[鶏 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)] 鶏肉のマーマレード焼き[鶏 調味料(小麦 大豆 オレンジ)]
31	月	ビビンバ 牛乳 春巻	ビビンバ[鶏 豚 卵(卵 小麦 大豆) ごま 調味料(小麦 大豆 ごま)] 春巻(ごま 大豆 小麦 鶏)

アレルギー物質を含む食品の表示(対象原材料28品目)を基本に表示しています。
 えび カシューナッツ かにくるみ 小麦 そば 卵 乳 落花生 アーモンド あわび いか いくら オレンジ
 キウイフルーツ 牛肉 ごま さけ さば 大豆 鶏肉 バナナ 豚肉 マカダミアナッツ もも やまいも りんご ゼラチン
 * 牛乳は、アレルギー物質ですが常時使用していますので、表示をしていません。
 * (無)・・・対象原材料28品目が食品に含まれていないことを意味します。
 * コンタミネーション(原材料としては使用されていなくても、製造工程で混入するおそれがある場合や、わかめ等の海藻類に混入している場合等)については記載しておりません。
 * 一部 商品名を載せています。