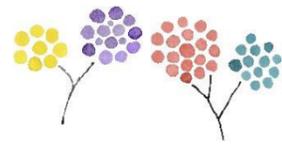


8・9月の献立



8月25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)												
親子どんぶり牛乳 きゅうりの酢の物 	ごはん牛乳 肉じゃが もやしのごま酢和え	ごはん牛乳 小さいわしフライ 切り干し大根の煮物 かぼちゃのみそ汁	ごはん牛乳 豚肉とチンゲンサイの オイスターソース炒め 冬瓜スープ	ごはん牛乳 なすのミートグラタン ブロッコリーのサラダ キャベツのスープ												
9月1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)												
カレーライス牛乳 おまめのサラダ	ごはん牛乳 ししゃものから揚げ ひじきの炒り煮 豚汁	ごはん牛乳 ハーブチキン チーズポテト マカロニスープ	ごはん(少なめ) 牛乳 ちゃんぽんめん チンゲンサイの中華和え	ごはん牛乳 厚揚げの味噌煮 甘酢和え 												
8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)												
ごはん牛乳 (小)なすのミートグラタン (保幼中)ポロニアソーセージ 海藻サラダ 野菜スープ	ごはん牛乳 筑前煮 野菜とちくわの和え物	ごはん牛乳 八宝菜 春雨の中華サラダ	ごはん牛乳 クリームシチュー かみかみサラダ	ごはん牛乳 さばの塩焼き 茎わかめのきんぴら 豆腐汁												
15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)												
 【敬老の日】	ごはん牛乳 チキンビーンズ シーザーサラダ	ごはん牛乳 なす入りマーボー豆腐 チョレギサラダ	他人どんぶり牛乳 キャベツとちりめんじゃこの酢の物	ごはん牛乳 わにの甘酢漬け 炒り卵の花 麩のすまし汁 【食育の日】												
22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)												
ごはん牛乳 キムチ肉じゃが ツナサラダ	 【振替休日】	ごはん牛乳 鶏のから揚げ 赤じそ和え なすのみそ汁	ごはん牛乳 肉団子の甘酢炒め もやしのナムル	ごはん牛乳 鱈のパン粉焼き 昆布豆 かきたま汁												
29日(月)	30日(火)	<div data-bbox="816 1711 1780 1900" data-label="Complex-Block"> <p>【8・9月の平均栄養量】 (小学校4年生の食事量に相当)</p> <table border="1"> <tr> <td>・エネルギー</td> <td>592kcal</td> <td>・たんぱく質</td> <td>25.7g</td> <td>・脂質</td> <td>16.7g</td> </tr> <tr> <td>・カルシウム</td> <td>340mg</td> <td>・食物繊維</td> <td>5.2g</td> <td>・食塩相当量</td> <td>2.0g</td> </tr> </table> <p>※都合により、献立や食材を変更する場合がありますのでご了承ください。</p> </div>			・エネルギー	592kcal	・たんぱく質	25.7g	・脂質	16.7g	・カルシウム	340mg	・食物繊維	5.2g	・食塩相当量	2.0g
・エネルギー	592kcal				・たんぱく質	25.7g	・脂質	16.7g								
・カルシウム	340mg	・食物繊維	5.2g	・食塩相当量	2.0g											
ごはん牛乳 がんと野菜の煮物 はりはり漬け	ごはん牛乳 ホキの磯辺揚げ じゃこ和え しめじのみそ汁															

8・9月 給食だより

安芸高田市給食センター
令和7年(2025年)8・9月

夏休み明け、生活リズムを取り戻そう!

夏休み明け、生活リズムを取り戻そう! 夏休み明けは、長い休みの後は、なんとなくだるい、イライラする、やる気が起きないなど、体や心に不調を感じる人が多くなります。日々の暑さで夏の疲れも出てくる時期です。早寝・早起きの規則正しい生活を心がけ、朝ごはんをしっかり食べて2学期も学校生活を元気に送りましょう。

生活リズムを整えるために

夜は早めに寝る



朝起きたときに日光を浴びる



朝ごはんをよくかんで食べる



朝日を浴びると「セロトニン」という脳内物質が分泌されて、日中の活動を支え、心身のバランスを整えてくれます。



9月1日は防災の日

防災の日、台風や地震などの自然災害が起こった時に、どのように行動すればいいかを確認し、備える日として制定されました。(9月1日という日付は、約100年前のこの日に発生した関東大震災にちなんだものです。)

災害はいつ起こるか分かりません。いざという時のために常温で長持ちする食べ物を置いたり、避難する場所を確認したり、家族で話し合うことが大切です。

【9月の郷土料理】

「わに」というのはさめのことです。広島県の備北地方(三次市・庄原市)や、安芸高田市の一部では、さめを食べる習慣があります。昔、海から遠い地域では、新鮮な魚を食べることが難しく、刺身などめったに食べることができませんでした。しかし、保存性の高いさめだけは、生で食べられる貴重な魚として親しまれてきたのです。今では、刺身だけでなく、「わにバーガー」など新しい料理もうまれているようです。給食では、「わにの甘酢漬け」を味わいます。

【旬の食材】

なすは、夏から秋にかけておいしい野菜です。丸なすや水なす、長なすなどたくさんの種類があります。給食では、「大長なす」という、とてもなが〜いなすを使っています。大長なすは、他のなすと比べて、果肉が柔らかく水分を多く含んでいるという特徴があります。今月は、今が旬のなすを使ったマーボー豆腐やみそ汁を出しますよ。お楽しみに♪

なす

