



8・9月の献立



8月24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)
親子どんぶり 牛乳 きゅうりの酢のもの	ごはん 牛乳 キムチ肉じゃが チョレギサラダ	ごはん 牛乳 こ 小いわしフライ き ぼ だいこん にも の 切り干し大根の煮物 しゅんや さい じる 旬野菜のみそ汁	ごはん 牛乳 ぶたにく いた 豚肉のしょうが炒め こ ま つ な あ 小松菜のおかか和え じる もずく汁	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
31日(月)	9月1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)
なつ や さい 夏野菜のカレーライス ぎゅうにゅう 牛乳 まめ かいそう 豆と海藻のサラダ れいとう (小中)冷凍みかん	ごはん 牛乳 ホキのフライ はりはり漬け とんじる 豚汁	ごはん 牛乳 はっぼうさい 八宝菜 かふう あ ブロッコリーの華風和え	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 だいこん 大根のサラダ エービーシー ABCマカロニのスープ	ごはん 牛乳 がんと冬瓜の煮物 こ ま つ な あ 小松菜のごま和え
7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)
ごはん 牛乳 なすと厚揚げの味噌煮 アーモンド和え	ごはん 牛乳 チキンビーンズ おからサラダ	ごはん 牛乳 (小)さばの塩焼き (保幼中)豚肉とごぼうのつくね もやしのごま酢和え ふ じる 麩のすまし汁	ごはん 牛乳 チンジャオロース ワンタンスープ	ごはん 牛乳 ちくわの二色揚げ ひろしま な 広島菜とじゃこの炒め物 とう ぶ じる 豆腐のみそ汁
14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)
や どり 焼き鳥どんぶり 牛乳 あお あ 青じそ和え わかめのすまし汁	ごはん 牛乳 なす入りマーボー豆腐 はるさめ ちゅうか あ 春雨の中華和え あ き た か た し さん なし 安芸高田市産の梨	うめ 梅ちりごはん 牛乳 ちくぜん に 筑前煮 ご し き あ 五色和え	ごはん 牛乳 シーフードシチュー おまめのサラダ	ごはん 牛乳 わにの甘酢漬け くき 茎わかめのきんぴら とうがん じる 冬瓜のみそ汁 【食育の日】
21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)
【敬老の日】	【国民の休日】	【秋分の日】	ハヤシライス 牛乳 スパゲッティーサラダ	ごはん 牛乳 (小)豚肉とごぼうのつくね (保幼中)さばの塩焼き ブロッコリーのおかか和え つきみ じる 月見汁
28日(月)	29日(火)	30日(水)	【8・9月の平均栄養量】(小学校4年生の食事量に相当) ・エネルギー 601kcal ・脂 質 17.2g ・食物繊維 5.0g ・たんぱく質 25.2g ・カルシウム 348mg ・食塩相当量 2.1g	

※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。

8・9月 給食だより

安芸高田市給食センター
令和8年(2026年) 8・9月

見直そう! 夏休み明けの生活習慣

夏休みはいかがでしたか? 長い休みの後は、なんとなくだるい、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。

生活リズムをととのえる 早起き・早寝・朝ごはん

早起き

早寝

朝ごはん

あさ ひかり かん
朝の光を感じるとセロトニンというホルモンが分泌され、日中に活動しやすくなります。

すいみん つか と からだ
睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりしてくれます。夜は早く寝て十分な睡眠をとしましょう。

ゆうしょく
夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するため朝食をとりましょう。

【9月の郷土料理】 わに料理

「わに」というのは「サメ」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、サメ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】 梨 美味しい広島

梨のシーズンがやってきました。安芸高田市の梨は、「高田梨」として知られています。様々な品種の梨が育てられていますが、給食では「二十世紀」という梨を届けます。吉田町の梨農園で、大切に育てられた梨です。水分たっぷりの、みずみずしいおいしさを味わってみてください。

広島県の食材や地域の食材の良さを知ってもらう
「美味しい広島」の献立をお届けします。

