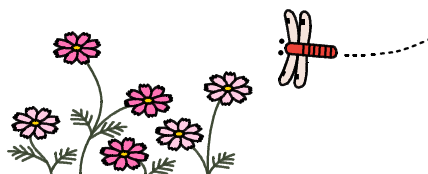




令和8年度

こんだてよていひょう



ねらい：秋の訪れを感じる

相模原市立清新小学校

校長 篠原 真

給食回数 18回

日 ／ 曜	こんだてめい			おもなざいりょう			栄養価 エネルギーkcal たんぱく質g 脂質塩分g	メモ
	主 食	牛乳	お か ず	力や体温に なる き	血や肉 ほねになる あか	からだのちょうしを ととのえる みどり		
1 火	ロールパン		*ポトフ スパイシービーンズ メロン	パン ジャがいも あぶら	牛乳 ベーコン ソーセージ だいず	にんじん キャベツ たまねぎ セロリ パセリ メロン	645 21.3 28.6/2.5	2学期が はじまりました きそく正しい 生活を心がけて、からだの 調子をととのえ ましょう。 まだあつい日が つづきます。
2 水	ごはん		マーボーなすどん *わかめじる れいとうもも	ごはん でんぶん さとう あぶら	牛乳 ぶたにく とりにく みそ たまご とうふ わかめ	にんじん たけのこ なす にら ねぎ しいたけ もも	653 25.7 18.9/2.4	
3 木	コッペパン		ポテトドッグ *やさしいスープ いちごジャム	パン ジャがいも ケーキ粉 ジャム あぶら	牛乳 ぶたにく ベーコン	にんじん キャベツ レタス パセリ	649 20.7 23.3/2.4	
4 金	むぎごはん		カレーライス フレンチサラダ	こめ ジャがいも こむぎこ あぶら むぎ マーガリン	牛乳 ぶたにく ハム だっしふん乳	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり しょうが グリンピース	629 18.8 20.1/2.2	
7 月	チャーハン		*ちゅうかスープ フルーツあえ かたぬきチーズ	こめ ジャがいも でんぶん さとう あぶら	牛乳 とりにく チーズ たまご かまぼこ ハム	にんじん こまつな ねぎ たけのこ ち みかん りんご パイン	615 25.0 18.0/2.7	あさごはんを しっかり たべましょう
8 火	ごはん		きゅうりのピリからいため *ごもくスープ なし	ごはん はるさめ でんぶん あぶら	牛乳 とりにく ぶたにく	にんじん きゅうり こまつな たけのこ もやし ねぎ なし	623 21.3 18.5/1.5	
9 水	きくのはなごはん		あじのたつたあげ *ごまみそしる	こめ ジャがいも でんぶん さとう ごま あぶら	牛乳 だいず あじ こんぶ みそ 油あげ	にんじん こまつな しいたけ ねぎ しょうが	615 23.6 19.5/2.8	
10 木	ソフトフランスパン		しいらのナッツパンこやき *ひよこまめのスープ	パン しゃがいも アーモンド パンこ あぶら	牛乳 しいら とりにく ベーコン	にんじん たまねぎ パセリ コーン にんにく	626 31.0 22.9/2.5	
11 金	ツナピラフ		*だいずとりにくのとマトに じゃがいもといんげんのソテー	こめ ジャがいも マカロニ バター さとう あぶら	牛乳 とりにく ツナ ベーコン だいず ハム	にんじん たまねぎ トマト パセリ さやいんげん	685 26.5 23.1/2.7	9(水) 「重陽」 ちも せつく 桃の節句(3/3) や端午の節句 (5/5)のように 9月9日には 「重陽の節句」 があります。 (菊の節句)とも いい、長寿を 祝う行事です
15 火	ごはん		ガパオライス *トマトとたまごのスープ	ごはん でんぶん あぶら	牛乳 ぶたにく とりにく たまご だいず	にんじん たまねぎ トマト ピーマン にら エリンギ	632 25.7 20.6/2.2	
16 水	ロールパン		*レンズまめのシチュー キャベツのソテー	パン ジャがいも こむぎこ あぶら マーガリン	牛乳 とりにく ベーコン チーズ だっしふん乳	にんじん たまねぎ キャベツ パセリ マッシュルーム	623 23.2 24.2/2.1	
17 木	わかめごはん		*にくじゃが ナムル	こめ ジャがいも さとう あぶら ごま	牛乳 ぶたにく わかめ ハム	にんじん たまねぎ きゅうり もやし ねぎ グリンピース	636 21.4 16.6/2.3	
18 金	あきのかおりごはん		さけのあますあえ *すましじる みかん	こめ でんぶん さとう あぶら くり	牛乳 とりにく さけ かまぼこ 油あげ とうふ	にんじん だいこん ごぼう えのきたけ しめじ ねぎ みかん	641 29.6 20.9/3.1	25(金) 「十五夜」 旧暦の8月 15日は十五夜 です。 あき しのうかく 秋の収穫に 感謝し、月を眺 める行事です。 昔からスス キや月見団子、 里芋などを供え する風習があ ります。
24 木	ごはん		チンジャオロースー *とうがんスープ りんごゼリー	ごはん でんぶん ゼリー粉末 さとう あぶら	牛乳 ぶたにく とりにく たまご	にんじん とうがん ピーマン パプリカ チンゲンサイ りんごかじゅう	654 25.1 18.3/1.8	
25 金	*にこみうどん		ししゃものからあげ みたらしだんご みかん	うどん でんぶん だんご さとう あぶら	牛乳 ぶたにく ししゃも	にんじん こまつな だいこん ねぎ えのきたけ みかん	632 22.5 18.1/2.6	
28 月	さつまいものカレーうどん		ホキのアーモンドあえ *レタスとぶたにくのスープ	こめ さつまいも でんぶん さとう あぶら	牛乳 とりにく ホキ ぶたにく	にんじん たまねぎ ピーマン レタス しいたけ にんにく	641 26.9 22.6/2.6	
29 火	コッペパン		*マカロニのクリームに ひじきのサラダ	パン ジャがいも マカロニ こむぎこ マーガリン さとう 油	牛乳 とりにく ベーコン ツナ ひじき チーズ	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり マッシュルーム グリンピース	653 25.1 25.0/2.7	*は、あつく ておもたい おかずです。 き 気をつけて はこびましょう
30 水	ごはん		*しせんどうふ こまつなとじゃこのふりかけ りんご	ごはん でんぶん ごま さとう あぶら	牛乳 ぶたにく とうふ じゃこ みそ	にんじん たまねぎ こまつな チンゲンサイ しょうが りんご	665 26.5 18.6/1.6	

今月の平均…エネルギー：640Kcal たんぱく質：24.4g 脂質：21.0g 塩分：2.4g（中学年量）

＜献立内容は、学校行事等により変更することがあります。＞

ウラ面はきゅうしょくだよりです→

きゅうしょくだより 9月

相模原市立清新小学校

*おうちの人と読んでください

2学期が始まりました。夏休み中に「早起き・早寝・3食しっかり食べる」などの生活リズムが乱れてしまった人がいるかもしれません。毎日を元気に過ごすために、規則正しい生活リズムを心がけましょう。

生活リズムをととのえる 早寝・早起き・朝ごはん

早寝 	早起き 	朝ごはん 
睡眠には、体と心を休める大切な役割があります。睡眠時に分泌される成長ホルモンは、骨や筋肉をつくったり、免疫力を高めたりする働きがあります。夜は早く寝て十分な睡眠をとれるようにしましょう。 	私たちの体にある「体内時計」は、日中に活動して夜に休息に入るようになっています。「体内時計」を正常に働かせるために、決まった時間に早起きして朝の光を浴びるようにしましょう。 	朝ごはんをきちんと食べると、体が目覚めて脳の働きが活発になり、元気に1日を始められます。朝食を食べると体力や運動能力や学力が高い傾向にあることが文部科学省などの調査でわかっています。 

※体内時計とは、体温や睡眠、ホルモンの分泌などの生体リズムを約24時間の周期でコントロールする仕組みのことです。

生活リズムをととのえるポイント



朝ごはんを食べたり、日中は勉強したり、運動や外遊びなどで体を動かしたりすることで夜よく眠ることができます。そして、毎日決まった時刻に起き、決まった時刻に寝ることで、規則正しい生活リズムをつくることができます。

給食の準備はできていますか？

衛生的に給食の準備をするために身支度などの確認をご家庭でお願いします。

- ☐ 白衣のサイズは小さくなっていませんか
- ☐ 白衣のボタンは全部ついていませんか
- ☐ ぼうしのゴムはのびていませんか
- ☐ 予備のマスクはありますか
- ☐ ハンカチの用意はできていますか



せっけんで手を洗いましょう

給食当番や食事の前、トイレに行った後などはせっけんを使ってしっかり洗いましょう。

洗った後は清潔なハンカチで手をふきましょう。

つめは、週に1回みじかく切るようにしましょう。

