



家庭数配布

楽しく夏休みを過ごすことができましたか。9月はまだ暑い日もあり、夏の疲れが出てくる時でもあります。生活リズムを整えて元気に学校生活を送れるようにしていきましょう。



生活リズムを ととのえよう！

いよいよ2学期も始まりました。
しっかり勉強して運動をするためには、食事・勉強・
運動・睡眠などの日常生活を規則正しく行って、生活
リズムを整えることが大切です。
2学期も元気に楽しく過ごしましょう！

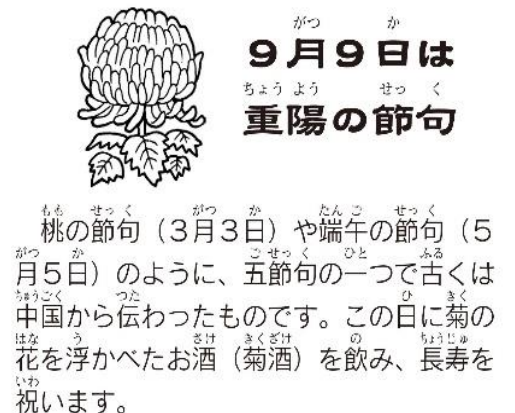


2026年7月の主な食材料の産地は下記のとおりです。

米（秋田県能代市）牛乳（千葉県）
たまねぎ（佐賀県） ねぎ ニラ ピーマン（茨城県） ジャがいも（佐賀県 茨城県）
きゅうり（埼玉県） にんじん（茨城県 青森県）しょうが（高知県）もやし（栃木県）
キャベツ（長野県 茨城県） エリンギ しめじ えのきだけ はくさい（長野県）
にんにく だいこん ごぼう（青森県）なめこ（新潟県）
さけ（チリ）
とり肉（岩手県）たまご（青森県）ぶた肉（群馬県）
すいか（千葉県）りんご（青森県）



- 1日 2学期初日の献立は、「しおだれぶたどん」です。9月は旬の食材も夏から秋へと変わっていきます。献立も徐々に秋らしくなっていきますのでお楽しみ！
- 9日 「重陽の節句献立」です。
菊をモチーフにしたかまぼこで
すまし汁を作ります。
- 16日 9月4日は「クジラの日」少し日にちは
遅くなりますが「竜田揚げ」で味わい
ます。
- 25日 十五夜、中秋の名月です。お月見コーン
ピラフと里芋入り野菜スープを作ります。



世界の料理を味わおう！

9月は「世界の料理を味わおう！」として、いろいろな国の料理を食べやすいように高南小学校給食風にアレンジをして味わいます。

- ★ 2日「キーマカレー」（インドやパキスタン）
鶏肉ミンチに、食べて欲しいけれど取り入れにくい大豆もミンチにして加えています。
- ★ 3日「チリコンカン」（メキシコ風にアレンジされたアメリカ料理）
辛味のあるスパイスを抑えて、トマトシチューの様な味わいにしています。
- ★ 7日「バンサンスー」（中国）
5cm長さの春雨を使用して、スルスルと食べられるように工夫した人気メニューです。
- ★ 8日「ガパオライス」（タイ）
旬の野菜を使用して「スイートバジル」をアクセントにした新メニューです！食べやすいようにナンプラーの代わりに「オイスターソース」を使います。
- ★ 14日「カブサ風ごはん」（サウジアラビア）
香りの強いスパイスは控え、食べやすいようにチキンは角切りを使いスープカレーの様にしています。
- ★ 15日「マヒマヒの揚げポキ丼」（アメリカハワイ）
お刺身を使っているポキ丼を給食にしたい！と思い、魚を揚げてみました！
- ★ 17日「グヤーシュ風シチュー」（ハンガリー）
パプリカパウダーの風味がポイントのハンガリーのスープです。パプリカの香りがマイルドになるようにシチューにアレンジしました。
- ★ 18日「タッカルビ」と「チョレギサラダ」（韓国）
炒め料理のタッカルビを、スープを多めにし食べやすくしました。
- ★ 28日「フルーツオーグヨーチャー」（台湾）
ぷるぷるとしたゼリーのようなスイーツです。アガーとレモン果汁で再現しました。