

きゅうしょくだより

いただきます

令和8年（2026年）
8,9月号 第2向陽小学校

生活リズムを整えて元気に過ごそう！



いよいよ夏休みが明けて、2学期が始まりました。2学期には体育大会や社会見学など、たくさんの行事があります。元気に学校生活を送るために、毎日の生活リズムを整えましょう。

○生活リズムが整うと、いいことがたくさん！

私たちの体には、1日（約24時間）のリズムをもつ「体内時計」というものがあります。この時計が正しく働くことで、食べる・寝る・起きる・活動するなどのリズムが整い、心も体も健康に過ごすことができます。

元気に活動できる！



体が目覚め、やる気や集中力が高まります。

勉強や運動に集中できる！



脳がしっかり働き、記憶力や集中力がアップします。

おなかの調子がよくなる！

便秘や、食欲がなくなることを防ぎ、体のなかから元になります。



病気に負けない体になる！

免疫力が高まり、かぜなどの病気を予防します。



○生活リズムを整える3つのポイント

早寝



夜は早めに寝て、十分な睡眠をとみましょう。睡眠は、体の疲れをとり、脳の成長にもつながります。小学生は9～12時間が目安だといわれています。

早起き



決まった時間に起きること、体内時計が整い、1日を元気にスタートできます。朝は時間のよゆうをもって起きましょう。

朝ごはん



朝ごはんは、体と脳のエネルギーになり、水分補給の役割にもなります。朝から元気に活動できるように、欠かさずとりましょう。



1年生が皮むきをしてくれたとうもろこしを、「やきとうもろこし」にして提供しました！



3回あらう

同じ大きさに切る

蒸す

味付けする



焼く



食缶に入れる



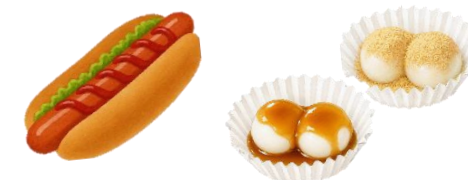
みなさんの元へ！



☆給食委員が考えた「給食を楽しんでもらう取組」の紹介☆



7月15日に、給食委員が考えた「にこにこチャーハン、ぎゅうにゅう、かしわのこはくあげ、やさしいいっぱいスープ」の献立を提供しました！



9月8日（火）にも給食委員が考えた献立「ホットドッグ、ぎゅうにゅう、コンソメスープ」の献立を提供しますのでお楽しみに！

さらに、9月25日（金）には、中秋の名月（十五夜）の「つきみだんご（みたらし・きなこ）」のセレクト給食をします！



8,9がつ

こんだてよていひょう



日付	ぎゅうにゅう (200ml)	こ ん だ て め い	1杯*-(kcal) たんぱく質(g)	お も な ざ い り よ う		
				エネルギーのもとになる (き)	からだをつくる (あか)	からだのちょうしをととのえる (みどり)
8/28 (金)		にくみそどん くきわかめのすましじる	618 23.5	こめ あぶら いりごま さとう	かたくりこ ぎゅうにゅう ぶたミンチ とうふ くきわかめ	たまねぎ にんにく にんじん きりぼしだいこん えのきだけ しょうが ねぎ
31 (月)		やさいカレー フルーツのヨーグルトあえ	737 23.3	こめ むぎ あぶら バター ごむぎこ	とりにく スキムミルク こなチーズ ヨーグルト	にんにく しょうが たまねぎ にんじん なす かぼちゃ
9/1 (火)		こがたゴッペパン カンパン スパゲッティミートソース おたすけびちくソテー	716 28.0	パン スパゲッティ さとう オリーブあぶら カンパン ごむぎこ	ぎゅうにゅう ツナ ぎゅうミンチ ぶたミンチ ひじき	たまねぎ コーン
2 (水)		ぶたキムチごはん きびなごのチーズあげ とうふのみそじる	596 25.5	こめ あぶら ごむぎこ コーンスターチ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく わかめ きびなご こなチーズ	はくさいキムチ にんじん ねぎ たまねぎ
3 (木)		わかめごはん にくかぼちゃ もやしとツナのソテー	620 22.6	こめ むぎ あぶら さとう	いとこんにやく ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく ツナ	かぼちゃ たまねぎ にんじん もやし
4 (金)		ごはん くじらのあまずかけ バリバリやさいいため むらくもじる	586 25.7	こめ かたくりこ ごむぎこ あぶら	さとう ぎゅうにゅう くじら たまご わかめ	しょうが キャベツ にんじん もやし
7 (月)		ごはん かしわのこはくあげ なつやさいのみそいため すましじる	648 29.0	こめ かたくりこ あぶら ごまあぶら	さとう ぎゅうにゅう とりにく ぶたミンチ とうふ	しょうが なす にんにく ピーマン えのきだけ ねぎ
8 (火)		ホットドッグ コンソメスープ	592 25.3	パン さとう あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ポークウィンナー ぶたにく	キャベツ にんじん たまねぎ
9 (水)		ソースかつどん オニオンスープ	640 25.3	こめ ごむぎこ パンこ あぶら	さとう ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	キャベツ たまねぎ にんじん セロリー
10 (木)		ごはん はっぼうさい (ひらてん) ひじきのいために	584 21.3	こめ かたくりこ さとう あぶら	ぎゅうにゅう あぶらあげ ぶたにく さとう ひらてん ひじき	しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ
11 (金)		ごはん つばすのなんぼんづけ キャベツのつるつるいため たまねぎのみそじる	658 25.6	こめ ごむぎこ かたくりこ あぶら	さとう でんぶんめん ぎゅうにゅう わかめ つばす ベーコン とうふ	キャベツ にら ねぎ たまねぎ
14 (月)		ちゅうかおこわ ゴーヤチャンプルー もやしスープ	569 25.1	こめ もちこめ ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう かつおぶし ぶたにく ベーコン とうふ たまご	たけのこ にんじん たまねぎ しめじ
15 (火)		あじつけパン なすのシチュー キャベツのソテー	661 23.6	パン ごむぎこ あぶら	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ベーコン	たまねぎ にんじん なす キャベツ
16 (水)		ごはん にぎかな (さば) やきにくふういため キャベツとにんじんのみそじる	662 27.6	こめ さとう あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう さば ぶたにく わかめ	しょうが たまねぎ ピーマン にんじん
17 (木)		とりそぼろどん ぶたもやしいため かきたまじる	604 27.3	こめ あぶら さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう とうふ とりひきにく わかめ ぶたにく たまご	たまねぎ にんじん ほししいたけ しょうが
18 (金)		げんまいいりごはん マーボーなす だいずとじゃこのあげに	635 24.5	こめ げんまい あぶら さとう	ごまあぶら かたくりこ いりごま だいず かたくちいわし	しょうが にんにく にんにく たまねぎ にんじん にら
24 (木)		チキンカレー きゅうりのしょうがいため	688 21.9	こめ むぎ あぶら じゃがいも	ハター ごむぎこ ごまあぶら さとう	にんにく とりにく スキムミルク こなチーズ にんじん
25 (金)		ぶたどん さんしょくやさしいため つきみだんご (みたらし <○> ときなこ <□> のセレクト)	708 25.1	こめ あぶら つきこんにやく さとう ごまあぶら	いりごま じょうしんこ しらたまこ かたくりこ <○>	しょうが ぶたにく きなこ <□>
28 (月)		わかめごはん じゃがいものあんかけ もやしのカレーマヨいため	592 18.2	こめ むぎ じゃがいも あぶら	さとう ごまあぶら かたくりこ	しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ
29 (火)		ミルクパン なすのミートグラタン ABCスープ	648 26.2	パン あぶら マカロニ	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうミンチ ぶたミンチ チーズ	なす たまねぎ キャベツ にんじん
30 (水)		ごはん かしわのごまからあげ だいずのいそに キャベツとたまねぎのみそじる	684 26.8	こめ かたくりこ あぶら さとう	いりごま すりごま ぎゅうにゅう わかめ とりにく だいず ひじき	しょうが ねぎ キャベツ たまねぎ

おもな食材と産地

資料提供：(公財) 京都府学校給食会



じゃがいも 北海道 他
大豆 北海道
冷凍コーン 北海道

もやし 岐阜
切干大根 宮崎
白菜キムチ 滋賀・長野 他

牛肉 北海道・青森・宮崎
豚肉 愛知・宮崎・京都 他
鶏肉 宮崎・兵庫 他
くじら肉 北西太平洋
鶏卵 京都

さば 長崎
きびなご 長崎
つばす 岩手

牛乳 全農 (南丹市八木町)

米 京都産ブレンド
もち米 国産

今月の向日市産野菜 なす

