

給食だより



令和8年8月

小千谷市立南小学校

小千谷市立南中学校

2学期
スタート!

生活リズムを整えよう!



休み明けは生活リズムの乱れや、夏の疲れが原因となり、不調を感じることがあります。2学期を元気に過ごしていくためにも、規則正しい生活を心がけ、生活リズムを整えるようにしましょう!

生活リズムを整えるポイント



① 朝、起きたら
朝日を浴びよう!



② 朝ごはんを
食べよう!



③ 日中は
体を動かそう!



食事にまごわやさしいを!



「まごわやさしい」は、日本に伝わる伝統的な食材の頭文字を覚えやすく並べたもので、健康な食生活のために、取り入れたい食材です。

大豆、小豆、 納豆、とうふなど まめ	ごま、アーモンド など種実類 ごま	わかめ、ひじき、 のりなど海藻類 わかめ	淡色野菜、 緑黄色野菜 やさしい	魚、小魚など 魚介類 さかな	しいたけ、ぶなし めじなどきのこ類 しいたけ	さつまいも、じゃが いも、里芋など いも
---	--	---	---	---	---	---

9月の献立からおすすめメニューを紹介!

材料【4人分】	分量
干しひじき	7g
しょうゆ	小さじ 1/2
コーン缶詰め	30g
きゅうり	1/3本
にんじん	1/5本
キャベツ	70g
ツナオイル漬け缶詰め	40g
マヨネーズ	大さじ2と1/2
ゆかり	3g

ひじきと野菜の梅しそ和え

【作り方】

- ひじきは、水戻しして水気をきる。小鍋に入れ、少量の水と、しょうゆを加えて含め煮る。水気がなくなったら、火を止め、冷ましておく。
- きゅうりは、縦半分に切ってから、斜めにスライスする。にんじんは千切り、キャベツは短冊切りにする。
- 野菜をサッと茹で、水冷して水気をよくしぼる。
- マヨネーズとゆかりを混ぜ合わせておく。
- ひじき、野菜、ツナ、コーンと④をよく和えて完成!



がつ がつ こんだて よていひょう

8月&9月 献立予定表



月	火	水	木	金
8月、9月の地場産食材				
26 679/ 850 kcal 2学期給食スタート 糸うりのサラダ 冷凍りんご 夏野菜カレーライス	27 654/ 845 kcal コーンおひたし 鶏肉のレモンソース ごはん 豆腐のみそ汁	28 594/ 717 kcal ヨーグルト パンパンジーサラダ オクラいりワンタンスープ キムチチャーハン		
31 688/ 862 kcal 野菜の日献立 枝豆 実たくさん汁 そばろ丼	1 627/ 793 kcal 防災の日献立 切り干し大根のさっぱり和え 車麴の揚げ煮 (小2, 中3個) ごはん 鶏汁	2 666/ 849 kcal 中のみチーズ ナムル 棒餃子 ごはん ヤージャン豆腐	3 665/ 934 kcal 片貝花火献立 ツナサラダ 四尺玉花火パン トマトと卵のスープ	4 601/ 766 kcal 春雨の梅ドレサラダ さばのみそだれかけ ごはん 塩ちゃんこ汁
7 634/ 805 kcal コロコロサラダ うまからチキン ごはん なすのみそ汁	8 647/ 840 kcal コンコンコンソメスナック チャーシュー 中華めん ラーメンスープ	9 618/ 763 kcal ビーフン炒め きりざい ごはん 小千谷野菜けんちん汁	10 623/ 769 kcal みそ黒糖むしパン ホイコーロー ごはん 水菜の中華スープ	11 760/ 919 kcal ガーリックポテト モロヘイヤのスープ ソイ丼
14 634/ 813 kcal ブロッコリーの和風サラダ マーマレードチキン ごはん とうがんのみそ汁	15 688/ 850 kcal おぢやっ子わくわくメニュー ひじきと野菜の梅しそ和え 鮭の香味揚げ ごはん ごまかつまじり汁	16 618/ 758 kcal さつまいもステーキ 豆腐チャンプルー じゅーしー アーサー汁	17 725/ 984 kcal イタリア料理の日献立 パナコッタ カレーコールスローサラダ ピザトースト あさりのコンソメスープ	18 661/ 816 kcal マカロニサラダ 手作りふりかけ ごはん 厚揚げのそばろ汁
21 敬老の日	22 国民の休日	23 秋分の日	24 783/ 917 kcal 無限にんじん 太刀魚フライ ごはん 塩こうじ汁	25 600/ 733 kcal 十五夜献立 十五夜デザート ゆかり和え お芋ごはん かぼちゃすいとん汁
28 639/ 786 kcal おかか和え レバーの酢豚風 ごはん もずくスープ	29 640/ 802 kcal 磯香和え メバルのみりん焼き ごはん やながわふうに柳川風煮	30 593/ 727 kcal 小6年なし チーズ焼き 鶏飯の具 鶏飯 (ごはん) 梨	今月の「おぢやっ子わくわくメニュー (食育の日)」 は、敬老の日になんで、昔から日本に伝わる伝統の食材の頭文字「ま・ご・わ・や・さ・し・い」を使ったメニューです。 どんな食材が使われているかな？ さが探してみてね！	

都合により、献立の内容を変更することがあります。あらかじめご了承ください。