

きゅうしょくだよい

8・9月

令和8年（2026年） 8月24日 簾舞小学校 給食便り

夏休みを終え、いよいよ2学期がスタートします。2学期を元気に過ごすためには、生活リズムを整えることが大切です。そのために、早ね・早起き・朝ごはんが大切なポイントです。

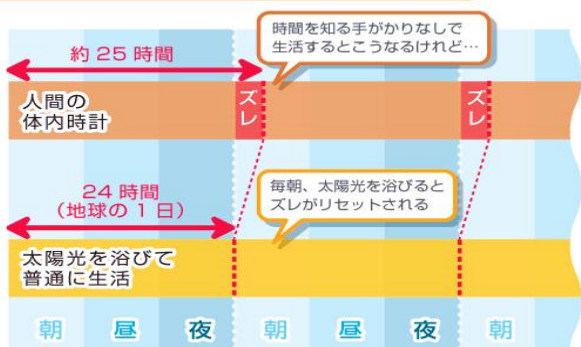
早ね・早起き・朝ごはんの生活リズムをととのえよう



夏休みなどの長い休みの間に夜ふかしの習慣がついていませんか？体内時計がくるってしまうと、休みが明けてからも、夜になっても寝付けず、朝になっても起きられなくなってしまいます。

早ねとともに心掛けたいのが、早起きです。早起きをして朝の太陽の光を体に浴びると、体内時計が狂うことなく、そのリズムを保つことができる仕組みになっているからです。

太陽の光を浴びて「体内時計」をリセット！



朝の光を浴びると、脳でセロトニンという物質がたくさん分泌されます。セロトニンには、気持ちを穏やかにする作用があると言われています。

朝の太陽の光は、体内時計をリセットし、気持ちの良い1日をスタートさせるスイッチです。



人間は、時計もなく、外からの光も全く入らないなど、時間を知る手がかりの全くない中でも、一定の周期で生活できることが実験で分かっています。しかし、その周期は24時間ぴったりではないため、地球上の1日（24時間）との間にズレが生じてしまいます。この時間のズレをリセットしてくれるのが、朝の太陽の光なのです。毎朝、決まった時間に起きて、しっかり太陽の光を浴びれば規則正しく生活できますね。

朝ごはんを食べて、体内時計をリセット！



朝ごはんを食べることで、体内時計をリセットする効果があります。朝、空っぽの胃が食事で膨らむと、自動的に腸が刺激されて便意を催し、体を目覚めさせることができます。

脳と体のリズムが整ってくれば、自然と快眠・快食・快便につながり、特別な事をしなくても健康的な生活リズムが出来上がります。

そして生活リズムが整えば、自ずと自律神経やホルモンバランスが調整されて生活習慣病などのリスクも下がり、身体の免疫力も高まるのです。さらに代謝もUPするので、まさにいい事づくめです。

月	火	水	木	金
8/24	25	26	27	28
ごはん ★ぎゅうにゅう けんちんじる にほんかいさん ホッケフライ のりのつくだに	かいそういり ひやしラーメン ★ぎゅうにゅう きなこポテト ようなしかん	★ごぼうピラフ ★ぎゅうにゅう いわしのカリカリフライ つぶつぶレモンゼリー	ぶたミックスどん ★ぎゅうにゅう みそしる たたききゅうり	★●くろコッペパン ★ぎゅうにゅう しおワントンスープ チキンナゲット とうもろこし ※簾…6年無し
白飯/牛乳/鶏もも肉/酒/豆腐/つきこん/やぐ、にんじん、大根、ごぼう、長ねぎ、ササゲ油、醤油、塩、むろあじ、昆布、宗田節/道 日本海産ホッケフライ、油/もみのり、ひじき、醤油、酒、みりん、てんさい糖、水あめ/	リトテマ、0-2、もやし、きゅうり、にんじん、ごま油、白いりごま、茎わかめ、さざみ昆布、しょうゆ、きび砂糖、酒、みりん、酢、からし、むろあじ、昆布/牛乳/じゃがいも、油、さな粉、きび砂糖、塩/洋ナシ缶/	胚芽精米、米粒麦、バター、白ウイ、塩、ベーコン、ごぼう、玉ねぎ、にんじん、にんにく、ホーロー、パセリ、ササゲ油、醤油、黒コショウ/牛乳/道 いわしの加刺フライ、油/道 つぶつぶレモンゼリー/	白飯、豚もも肉、酒、醤油、しょうが、かたくり粉、小麦粉、厚揚げ、油、玉ねぎ、たけのこ、にんじん、ピーマン、ササゲ油、醤油、きび砂糖、酒、みりん、白いりごま/牛乳/大根、油揚げ、白みそ、赤みそ、むろあじ、昆布/きゅうり、塩、醤油、きび砂糖、ごま油、白いりごま/	黒コッペパン/牛乳/ワントンスープ、豚肩肉、酒、にんじん、ほうれんそう、もやし、メンマ、長ねぎ、しょうが、にんにく、ササゲ油、醤油、塩、黒コショウ、鶏がら、豚骨、昆布、煮干し、玉ねぎ、にんじん/鉄腕アゲアゲト、油/とうもろこし、塩/

31	9／1	2	3	4
やさしいカレー ★ぎゅうにゅう みかん	ミートとズッキーニのスパ ゲティ ★ぎゅうにゅう あおのりポテト	わかめごはん ★ぎゅうにゅう みそしる レバーいりメンチカツ	ごはん ★ぎゅうにゅう さつまじる やさいはるまき おかかふりかけ	★●よこわりバンズ ★ぎゅうにゅう ★キャロットポタージュ ハンバーガー パインかん
白飯、豚肩肉、赤ワイン、玉ねぎ、かぼちゃ、にんじん、 なす、さやいんげん、しめじ、セリ、りんご、しょうが、 にんにく、サラダ油、小麦粉、カレー粉、カレー、カスターソース、 デザート缶、ジャガ、醤油、塩、黒豆、ジャム、鶏がらスープ / 牛乳 / 冷凍みかん /	スパゲティ、サラダ油、サラダ油、バニラ、豚肩ひき肉、玉ねぎ、 にんじん、大豆水煮、マヨネーズ、セリ、にんにく、マヨネーズ、 油、小麦粉、カレー粉、ジャガ、トマトピューレ、デザート ソース、カスターソース、中濃ソース、醤油、塩、黒豆、ジャガ、 赤ワイン、鶏がらスープ / 牛乳 / ジャがいも、油、塩、青のり /	胚芽精米、米粒麦、酒、炊込みわかめ、白いりごま、牛乳、 凍り豆腐、小松菜、白みそ、赤みそ、むろあじ、 昆布 / 市販バニラ入りジャガ、油 /	白飯 / 牛乳 / 豚肩肉、酒、さつまいも、豆腐、こんにゃく、 にんじん、大根、ごぼう、長ねぎ、サラダ油、赤みそ、 白みそ、むろあじ、宗田節、昆布 / 道野菜春巻（ひじき入）、油 / しらす干し、酒、醤油、塩、てんさい糖、糸かつお、切りのり、青のり、白いりごま /	横割バナナ / 牛乳 / バニラ、玉ねぎ、にんじん、ジャがいも、 バニラ、小麦粉、バター、サラダ油、チーズ、マヨネーズ、 牛乳、豆乳、塩、白こしょう、白ワイン、鶏がらスープ / 道 / バニラ、ジャガ、カスターソース、きび砂糖、赤ワイン、 からし / バイン缶 /
7	8	9	10	11
振替休業日	ひやむぎ ★ぎゅうにゅう ●かぼちゃのてんぷら おうとうかん	やきぶたチャーハン ★ぎゅうにゅう ひじきはるまき なし	わふうそばろごはん ★ぎゅうにゅう みそしる あげえびシュウマイ ※簾…4年無し	★●かくしよく ★ぎゅうにゅう イタリアンスープ ●しろみぎかなのハーブ フライ いちごジャム
	ソフト冷凍、油揚げ、干しいたけ、しょうゆ、きび砂糖、 酒、だし汁、つと、きゅうり、長ねぎ、醤油、きび砂糖、 酒、本みりん、酢、むろあじ、昆布 / 牛乳 / かぼちゃ、 小麦粉、卵、塩、油 / 黄桃缶 /	胚芽精米、米粒麦、醤油、酒、サラダ油、豚もも肉、 長ねぎ、しょうが、にんにく、醤油、酒、みりん、にんじん、 玉ねぎ、ネーローン、干しいたけ、グリルピーズ、ごま油、 塩、黒豆、牛乳 / 道 / ひじき春巻Fe、油 / 梨 /	白飯、鶏ももひき肉、焼き豆腐、切干大根、干しいたけ、 ひじき、白いりごま、しょうが、サラダ油、ごぼう、 にんじん、赤みそ、醤油、酒、きび砂糖、みりん、 唐辛子 / 牛乳 / 大根、油揚げ、白みそ、赤みそ、むろあじ、 昆布 / 市販えびシュウマイ、油 /	角食 / 牛乳 / バニラ、ジャがいも、玉ねぎ、にんじん、 ネーローン、バニラ、アルファベット加工、醤油、塩、黒豆、 白ワイン、鶏がらスープ、鶏がら、玉ねぎ / たら、にんにく、 白ワイン、塩、黒豆、バニラ、バニラ、小麦粉、卵、 パン粉、粉チーズ、油 / いちごジャム /
14	15	16	17	18
キーマカレー ★ぎゅうにゅう こまつなとコーンのサラダ	にくうどん ★ぎゅうにゅう ごまだんご なし	ごもくごはん ★ぎゅうにゅう みそしる サバのこうみあげ	ごはん ★ぎゅうにゅう こまつなスープ ひじきいりぎょうざ マーボーなす	★●せわりコッペ ★ぎゅうにゅう ★かぼちゃのポタージュ セルフドック おうとうかん
白飯、豚ももひき肉、赤ワイン、玉ねぎ、にんじん、セリ、 しょうが、にんにく、大豆水煮、バニラ、レーズン、サラダ 油、小麦粉、カレー粉、カスターソース、中濃ソース、トマト缶、 ジャガ、醤油、塩、黒豆、オリーブオイル、ジャガ / 牛乳 / 小松 菜、ネーローン、白いりごま、サラダ油、きび砂糖、酢、 醤油 /	ソフトめん、豚もも肉、しょうゆ、きび砂糖、酒、油揚げ、 にんじん、ほうれんそう、長ねぎ、干しいたけ、 たまごだけ、醤油、きび砂糖、酒、本みりん、酢、 唐辛子、むろあじ、昆布 / 牛乳 / 白玉もち、黒すりご ま、きび砂糖、塩 / 梨 /	胚芽精米、米粒麦、酒、塩、鶏もも肉、油揚げ、しらたき、 にんじん、ごぼう、たけのこ、ひじき、干しいたけ、 グリルピーズ、サラダ油、醤油、きび砂糖、みりん / 牛 乳 / 豆腐、なめこ、長ねぎ、白みそ、赤みそ、むろあじ、 昆布 / さば、しょうが、にんにく、醤油、酒、かたく り粉、小麦粉、油 /	白飯 / 牛乳 / バニラ、小松菜、はるさめ、ネーローン、 しょうゆ、塩、黒豆、酒、鶏がらスープ、昆布、むろあじ / 市 / ひじき入りぎょうざ、油 / なす、油、豚肩ひ き肉、にんじん、長ねぎ、干しいたけ、しょうが、にんにく、 サラダ油、赤みそ、きび砂糖、酒、みりん、 醤油、かたくり粉、グリルジャガ /	背割バナナ / 牛乳 / バニラ、かぼちゃ、玉ねぎ、セリ、 バニラ、小麦粉、バター、サラダ油、牛乳、豆乳、マヨネーズ、 チーズ、白ワイン、塩、白こしょう、鶏がらスープ / 道 / 洋 食、ジャガ、カスターソース、きび砂糖、からし、赤ワイン / 黄桃缶 /
21	22	23	24	25
敬老の日	国民の休日	秋分の日	◆ゆであげシーフードマト ソース ★ぎゅうにゅう ビーンズサラダ	★●くろコッペパン ★ぎゅうにゅう ★あさりのチャウダー だいこんサラダ パインかん
			スパゲティ、サラダ油、サラダ油、バニラ、ネーローン、えび、 白ワイン、イカ、あさり、玉ねぎ、にんじん、セリ、にんにく、 小麦粉、カレー粉、ジャガ、トマトピューレ、トマト缶、 カスターソース、中濃ソース、醤油、塩、黒豆、ジャガ、 オリーブオイル、オレガノ、赤ワイン、鶏がらス ープ / 牛乳 / 手亡豆、枝豆、ネーローン、キャベツ、し ょうゆ、玉ねぎ、酢、きび砂糖、ごま油、黒豆 /	黒豆バナナ / 牛乳 / あさり、白ワイン、ネーローン、ジャがい も、玉ねぎ、にんじん、バニラ、小麦粉、バター、 サラダ油、牛乳、豆乳、マヨネーズ、チーズ、塩、白こしょう、 鶏がらスープ / 大根、まぐろ水煮、きゅうり、にんじん、 白いりごま、醤油、きび砂糖、ごま油、酢 / バイン缶 /
28	29	30	10／1	2
ビビンバ ★ぎゅうにゅう だいずフレクの すましじる ブルーベリーゼリー	しょうゆラーメン ★ぎゅうにゅう フレンチポテト パインかん	★コーンピラフ ★ぎゅうにゅう ●ほっけのごまフライ こまつなサラダ	スープカレー ★ぎゅうにゅう フルーツミックス	★●コッペパン ★ぎゅうにゅう チリコンカン コーンフライ なし
白飯、豚ももひき肉、焼き豆腐、メンマ、長ねぎ、 しょうが、にんにく、サラダ油、醤油、きび砂糖、酒、 みりん、ごま油、グリルジャガ、にんじん、ほうれんそう、 もやし、白いりごま、長ねぎ、しょうが、にんにく、 醤油、きび砂糖、酢、ごま油、唐辛子 / 牛乳 / 大豆の華 フレク、豆腐、ほうれんそう、長ねぎ、干しいたけ、 しょうゆ、酒、塩、かたくり粉、むろあじ、宗田節、 昆布 / ブルーベリーゼリー /	リトラーメ、豚もも肉、メンマ、しょうが、にんにく、 醤油、酒、サラダ油、つと、もやし、玉ねぎ、にんじん、 長ねぎ、ほうれんそう、まわかめ、しょうゆ、みりん、 塩、黒豆、鶏がら、豚骨、昆布、玉ねぎ、にんじん / 牛乳 / ジャがいも、油、塩、黒豆 / バイン缶 /	胚芽精米、米粒麦、バター、塩、白ワイン、ネーローン、 玉ねぎ、にんじん、ネーローン、マヨネーズ、バニラ、 サラダ油、黒豆、牛乳 / ほっけ、塩、黒豆、酒、小麦粉、卵、 パン粉、白いりごま、油 / ネーローン、はるさめ、ひじき、 醤油、きび砂糖、小松菜、醤油、酢、きび砂糖、ごま油、 からし /	白飯、鶏もも肉、白ワイン、にんにく、塩、黒豆、 サラダ油、ジャがいも、油、かぼちゃ、さやいんげん、 しめじ、玉ねぎ、セリ、りんご、しょうが、 サラダ油、カレー粉、トマト缶、鶏がら、煮干し、 昆布 / 牛乳 / みかん缶、バイン缶、りんご缶、 黄桃缶、洋ナシ缶、上白糖 /	コッペパン / 牛乳 / 豚ももひき肉、いんげんまめ、 玉ねぎ、ジャがいも、にんじん、バニラ、 サラダ油、きび砂糖、ジャガ、トマトピューレ、 デザートソース、醤油、塩、黒豆、 カレー粉、バニラ、オリーブオイル、 鶏がらスープ / 市コッペパン、油 / 梨 /

《参考にしてください》 ●・・・卵 ★・・・乳製品 ◆えび
※そば、落花生、アーモンドは使用しません。 ※牛乳は毎日つきます。
※果物は変更になる場合があります。 ※ししゃもやわかめ、しらすなどの海産物に甲殻類が混入することがあります。

給食に関する質問などがございましたら、藤野小学校 栄養教諭（高橋）までご連絡ください。（藤野小学校 591-4110）