

中学校 給食・食育だより

令和8年(2026年)8・9月
第一学校給食共同調理場

二期が始まりました。どのような夏休みを過ごしましたか。夜更かしや不規則な時間の食事など、生活リズムが崩れてしまっていないですか？ 二期も元気に楽しく過ごすために、早寝・早起き・朝ごはんを心がけ、少しずつ規則正しい生活リズムを取り戻していきましょう。

★「ローリングストック」で無理のない備蓄を！

夏から秋にかけては、台風が特に多く発生する時期です。また、9月1日は「防災の日」です。災害時の停電や断水を想定して、水や食料品を準備しておきましょう。日常的に、食料品を少し多めに買い置きし、使ったら買い足す「ローリングストック」を実践することで、無理なく備えることができます。



ローリングストックのポイント

水

●1人1日3リットル×3日分以上必要。



食料品

- 食べ慣れているもの。
- 保存性の高いもの。
- 調理不要で食べられるもの。



その他

- ポリ袋、ラップ、アルミホイル、ウェットティッシュ、使い捨て容器など。
- カセットコンロ・ボンベ。



買う・買い足す

●家族の人数や好み、栄養バランスを考える。

●使った分を買い足す。



食べる・使う

- 賞味期限が切れる前に消費する。
- 古いものから使う。



《第7回枚方市学校給食コンテスト入賞作品》



令和7年8・9月に募集した第7回枚方市学校給食コンテストの入賞作品が登場します。募集したテーマは、「旬の食材を使った、ごはんに合うおかず」で、8・9月は入賞作品の2作品を給食としてアレンジして提供します。

9月7日 夏野菜のさっぱり塩マーボー 入賞 第二中学校

★アピールポイント★ 暑さで食欲がなくなりがちな夏でもおいしく食べられるように、レモンとトマトを使ってさっぱり仕上げました。

9月28日 かぼっとニラチキ 入賞 東香里中学校

★アピールポイント★ ニラのたれがやみつきになり、夏バテ予防にもなります。なす、かぼちゃが苦手な人でもおいしく食べられるようなおいしさです。

NEW しんこんだて 《新献立》

《今日の給食(山田中)》



9月4日

カルビクッパ

韓国の料理で、牛肉と野菜を煮込んだスープにご飯を加えたものです。給食では、玄米を加えて作ります。



9月4日

チョレギサラダ

ごま油をベースにした韓国風のドレッシングで和えたサラダです。チョレギサラダは、実は日本生まれだそうです。



9月9日

菊花春雨サラダ

食用菊を使用します。重陽の節句(別名:菊の節句)は、健康や長寿を祈願します。菊の黄色が色鮮やかな冷たい春雨サラダに仕上げます。



9月11日

さんまの生姜風味

小学校給食でも毎年1年に1度提供しているさんまの簡切りを使用した献立です。背骨が付いている状態ですので、お箸で上手に骨を取って食べます。



9月25日

台湾まぜそば

名古屋発祥の汁なしラーメンで、ピリ辛の台湾ミンチ(唐辛子とにんにくを効かせた醤油味のひき肉)と麺を混ぜて食べます。

※卵はつきません。



9月29日

お豆腐ガトーショコラ

豆腐と豆乳を使ったガトーショコラを調理場で手作りします。豆腐とココアのコラボレーションを味わってください。

