

9月給食だより

広陵町・香芝市共同
中学校給食センター
スマイル
2026年9月号

夏休みが終わりました。長いお休みで早寝、早起き、朝ごはんなどの生活リズムが乱れてしまっている人もいるかもしれません。自分の生活をふりかえって、生活リズムを整えましょう。

生活リズムのとのえ方

早起き、早寝をする



夜ふかしや朝寝坊などは、日中の体調不良や脳の働きにも影響を与えます。早起き、早寝を心がけましょう。

朝の光を浴びる



朝の光を浴びると、わたしたちに備わっている生体時計を地球の1日24時間周期に合わせることができます。

規則正しく食事をする



1日3回の食事をきちんととり、朝食は決まった時間にとること、1日のリズムがつくりやすくなります。

日中は活動的に過ごす



日中は、なるべく外に出て、活動的に過ごす、夜によく眠ることができます。

非常時に備えましょう！9月1日は「防災の日」

災害はいつ起こるか分かりません。日頃から、常温で保存できるものや、保存期間の長いものを多めに備蓄しておきましょう。

☆耐熱性ポリ袋を使った「パッククッキング」☆

「パッククッキング」とは、耐熱性のポリ袋に食材を入れ、袋のまま湯煎する調理方法です。1つの鍋で同時に複数の調理ができ、鍋のお湯は何回も利用ができます。また、皿などに盛り付けずに袋から直接食べられ、後片付けも簡単です。

給食では9月3日に、パッククッキングで調理ができる料理を提供します。災害はいつ起こるか分かりません。日頃からの防災対策を考えておきましょう。



パッククッキングに必要なもの(食材を除く)

- ★耐熱性ポリ袋(高密度ポリエチレン製または湯せん調理可能なもの)
- ★鍋 ★カセットコンロ・ガスボンベ ★湯せんする水
- ★平皿(鍋の底に合う大きさの陶器または耐熱皿を入れます)



リクエスト献立



3年生のみなさんに聞いた、リクエスト献立の結果を発表します。

上位3位までのリクエストを2学期に実施します。お楽しみに！！

順位	主食	主菜	汁物	副菜
1	あげパン	鶏のから揚げ	豚汁	チーズポテト
2	わかめごはん	ヤンニョムチキン	にゅうめん	ポテトサラダ
3	ごはん	春巻き	ラーメン	海藻サラダ



令和8年度の食育の日は「日本の味めぐり」をテーマに実施します。

今月の食育の日の献立は9月18日「北海道の料理」



鮭とコーンのまぜごはん 牛乳 ザンギ(鶏のから揚げ)
みそラーメン 北海道産牛乳プリン



北海道は、日本の北海道地方に位置しており、道庁所在地は札幌市で、47都道府県中唯一の「道」です。北海道の耕地面積は、全国の1/4を占め、その広さを生かして米、野菜、果物、飼料作物など、さまざまな作物が作られています。

9月18日の給食には、北海道の特産物である「鮭」と「とうもろこし」が入ったまぜごはん、北海道の郷土料理である「ザンギ(鶏のから揚げ)」と「みそラーメン」、北海道産牛乳のプリンが登場します。

給食を通して北海道のおいしさを味わってくださいね♪

奈良県産食材(9月使用分)

米 パン こんにゃく そうめん 大和ポークのメンチカツ 小松菜 青ねぎ



通信欄

- 食物アレルギーの対応を希望される方は、学校へお問い合わせください。
- 広陵町・香芝市共同中学校給食センター使用給食食材の産地と原材料・アレルギー情報を、香芝市教育委員会保健給食課のホームページに掲載しています。