給食だより

令和8年9月号
松戸市立旭町小学校

夏休みもあっという間に過ぎ、２学期が始まりました。ひと回り大きくなった子どもたちの笑顔に会えてうれしいです。「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけて、規則正しい生活を取り戻しましょう。

朝ごはんで熱中症予防！

朝夕の風は少し涼しさを感じられるようになりましたが、まだまだ暑い日が続きます。元気に午前中が過ごせるように、朝ごはんをしっかり食べてくることが大切です。

かんたんごはんメニュー

ゴロゴロチーズの塩昆布おにぎり



ポイント

- 火を使わずに常備品であっという間におにぎりができます。
- 成長期に必要なカルシウム量が1/3取れます。

主な材料（1人分）



材料（2人分）

■温かいご飯　440g
■プロセスチーズ　4個（60g）
■塩昆布　大さじ2（10g）
■白いりごま　大さじ2（10g）
■ちりめんじゃこ　大さじ2（10g）
■削りがつお　小2袋（3g）

作り方

① チーズを手でちぎる。

② 材料をすべて混ぜ、4つに分け握る。
※ひとり　おにぎり2個分

かんたんごはんメニュー

納豆豆腐丼



ポイント

- 食欲がない夏場など、冷奴感覚で食べられます。
- 大豆と豆腐を使用しているので、たんぱく質だけでなく、カルシウムもたっぷり入っています。

主な材料（1人分）



材料（2人分）

■ご飯　2杯
＊写真は1人分110g
■豆腐　150g（1/2丁）
■カップ納豆　30g×2個
■焼きのり　1g（2枚）

作り方

①豆腐を1.5㎝角に切り、水気をきる。



②カップ納豆はしょう油、辛子を加えてよくかき混ぜる。



③丼ぶりにご飯を盛り、その上に豆腐、納豆、ちぎったのりをのせて出来上がり。



今月の献立から



９月のデザートはなんといっても水分たっぷりの梨。３年生も社会で学習している「松戸の梨」です。給食では「豊水」からはじまり「秋月」「新高」などを予定しています。

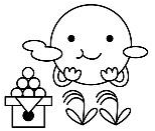
松戸市の農産物シンボルマーク　みのりちゃん



９月の行事食

24日（木）お彼岸　ミニおはぎ
ミニおはぎはもち米を炊き、半分つぶしてあんこで包んで作ります。

25日（金）十五夜　お月見デザート



作ってみませんか



～梨のクリームチーズサンド～

材料

- 食パン（8枚切り）　2枚
- 梨　半分
- クリームチーズ　大さじ2
- はちみつ　小さじ1

※このレシピはクックパッドの松戸市公式アカウント【松戸市@cook_40280902】に掲載されています。

作り方

1.パン2枚にクリームチーズをぬる。

2.梨の皮をむき、くし型にうすく切り、パンにのせる。

3.はちみつをかけ、もう1枚のパンではさんで出来上がり。