



# 9月給食だより

阿南市中央学校給食センター

夏休みが終わって、9月に入りました。暦の上では秋とはいえ、まだまだ残暑厳しい日が続きます。夏の疲れから体調を崩しやすい時期なので、「早寝・早起き・朝ごはん」を合言葉に、規則正しい生活リズムに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!

近年、大地震をはじめ、台風や豪雨などの災害が全国的に起こっています。ひとたび大きな災害が起こると、水や食料品が手に入りにくくなります。日頃から、食料品など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。

令和6年 9月分

阿南市教育委員会

日 曜	献立名	食品名			熱量 (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
		カや熱になる	血・骨・肉をつくる	体の調子を整える			
2 月	ごはん 牛乳 マカロニスープ 鶏肉とごぼうの甘辛あえ	こめ・さとう・でんぶ ん・マカロニ・あぶら	ぎゅうにゅう・いんげんま め・とりにく・ベーコン	ごぼう・しょうが・たまねぎ ・チンゲンサイ・にんじん・キャ ベツ	794	28.6	26.2
3 火	ごはん 牛乳 カレーシチュー コーンサラダ	こめ・じゃがいも・ド レッシング・さとう・こ むぎこ・あぶら・バター	ぎゅうにゅう・ぶたにく	グリーンピース・にんにく・にん じん・たまねぎ・コーン・りん ご・きゅうり・キャベツ・しょ うが	786	29.5	22.3
4 水	ごはん 牛乳 豚肉のオイスターソース炒め かにたま	こめ・あぶら・さとう・ でんぶ	ぎゅうにゅう・ぶたにく・ かにたま	たまねぎ・にんにく・にんじ ん・にら・たけのこ・しょう が・きくらげ・キャベツ	703	31.2	18.4
5 木	ごはん 牛乳 豚汁 さけの塩焼き	こめ・さつまいも	ぎゅうにゅう・ヨーグル ト・みそ・ぶたにく・さけ	こまつな・しいたけ・すだち・ たまねぎ・にんじん	770	39.8	16.5
6 金	減量ごはん 牛乳 冷やしうどん 肉とごぼうのしくれ煮	こめ・さとう・うどん・ あぶら	ぎゅうにゅう・ぎゅうに く・わかめ・なると・ぶた にく	たまねぎ・にんじん・きゅう り・ごぼう・しょうが	721	28.5	22.7
9 月	ごはん 牛乳 大根のベーコン煮 はんぺんのいそあげ	こめ・こむぎこ・さと う・てんぷらこ・あぶら	ぎゅうにゅう・ベーコン・ ぶたにく・はんぺん・あお のり	えだまめ・たいこん・たまね ぎ・にんじん	793	32.8	24.0
10 火	あまからキムチ丼 牛乳 春雨の酢の物	こめ・さとう・ごまあぶ ら・ごま・あぶら・はる さめ	ぎゅうにゅう・たまご・ぶ たにく	チンゲンサイ・はくさい・にん じんにら・しょうが・きゅう り・キムチ・きくらげ・にんじ ん・たまねぎ	716	26.7	18.4
11 水	☆セルフハンバーグサンド 牛乳 米粉のパンキンポタージュ ハンバーグ ポイルキャベツ	パン・さとう・でんぶ ん・こめこ・バター	ぎゅうにゅう・とりにく・ ハンバーグ・いんげんまめ	キャベツ・パセリ・たまねぎ・ かぼちゃ・にんじん	816	37.3	29.2
12 木	ごはん 牛乳 五目汁 いわしのごまteri煮 ゆでえだまめ	こめ・あぶら・ごま・さ とう・でんぶ	ぎゅうにゅう・とうふ・い わし・ぶたにく・あぶらあ げ	たまねぎ・チンゲンサイ・えだ まめ・にんじん	787	35.2	24.6
13 金	ごはん 牛乳 高野豆腐の煮物 野菜のアーモンドあえ	こめ・ゼリー・アーモン ド・じゃがいも・さとう	ぎゅうにゅう・こうやどう ふ・さつまあげ・とりにく	たまねぎ・キャベツ・こまつ な・さやいんげん・しいたけ・ にんじん	796	34.8	19.2
17 火	ごはん 牛乳 ふしめ汁 さばの生巻焼き	こめ・ふしめん・だん ご・さとう	ぎゅうにゅう・かまぼこ・ さば	にんじん・たまねぎ・だいこ ん・しょうが・しいたけ・こまつ な	749	31.2	20.8
18 水	ごはん 牛乳 厚揚げのカレーそぼろ煮 野菜のごま酢みそあえ	こめ・さとう・ごまあぶ ら・あぶら・ごま	ぎゅうにゅう・ぶたにく・ ぎゅうにく・ちくわ・み そ・わかめ・なまあげ	しょうが・にんじん・たまね ぎ・こんにゃく・キャベツ・ きゅうり・グリーンピース	778	31.6	26.5
19 木	ごはん 牛乳 鶏肉とさつまいものケチャップ煮 れんこんサラダ	こめ・さつまいも・あぶ ら・ドレッシング・でん ぶ・さとう	ぎゅうにゅう・うすらたま ご・ツナ・とりにく	きゅうり・れんこん・にんじ ん・たまねぎ・コーン・えだま め	853	32.3	24.7
20 金	ごはん 牛乳 豚肉と春雨の炒め物 エビしゅうまい	こめ・はるさめ・あぶら	ぎゅうにゅう・えびしゅう まい・こくとうピーンズ・ ぶたにく	きくらげ・ヤングコーン・チン ゲンサイ・たまねぎ・しょう が・キャベツ・にんじん	783	32.0	20.2
24 火	ごはん 牛乳 きんぴらごぼう さわらのおろしソース	こめ・ごまあぶら・さと う・あぶら・ごま	ぎゅうにゅう・さわら・ち くわ・ぶたにく	にんじん・たいこん・ごぼう・ こんにゃく・ピーマン	782	37.0	21.1
25 水	☆食パン 牛乳 なす入りミートスパゲティ コロコロ豆サラダ	パン・オリーブオイル・ ドレッシング・スパゲッ ティ・ジャム	ぎゅうにゅう・だいす・ ぎゅうにく・ぶたにく	しめじ・えだまめ・きゅうり・ たまねぎ・なす・にんじん	827	34.8	24.4
26 木	たきこみごはん 牛乳 じゃがいものみそ汁 いかのかりん揚げ	こめ・でんぶ・じゃが いも・あぶら	ぎゅうにゅう・とうふ・い か・みそ	こまつな・にんじん・たまね ぎ・たきこみごはんのぐ・しめ じ・しょうが	734	33.2	19.4
27 金	ごはん 牛乳 かぼちゃのうま煮 ごまあえ	こめ・さとう・ごま	ぎゅうにゅう・とりにく・ さつまあげ・こんぶつくた に	チンゲンサイ・えだまめ・かほ ちゅ・キャベツ・たまねぎ・に んじん・こんにゃく	708	28.9	14.6
30 月	ソースカツ丼 牛乳 かきたま汁 ポイルキャベツ	こめ・さとう・あぶら・ でんぶ	ぎゅうにゅう・とんかつ ・とうふ・たまご・わかめ	えのきたけ・ねぎ・キャベツ・ たまねぎ・にんじん	865	32.8	30.1

《学校給食の摂取基準》 中学校…熱量830kcal たんぱく質27.0~41.5g 脂質18.4~27.7g ☆印…学校配送です。  
※予定献立表にしたがって実施していきますが、都合によりやむを得ず変更をしなければいけないことがありますので、その点ご了承ください。

今月の阿南市産 <米・しいたけ・すだち>