

9月の給食だより



阿南市南部学校給食センター

夏休みが終わり、学校生活が始まりました。まだまだ蒸し暑い日が続きます。
夏の疲れが出ないように生活リズムをととのえましょう。

早寝

夜は早く寝て、十分な睡眠をとるようにしましょう。

早起き

朝起きたときに、カーテンを開けて日の光を浴びると、体も頭も目覚めます。

朝ごはん

午前中から元気に活動するためにも、朝ごはんをしっかりととりましょう。



「ローリングストック」で無理のない備蓄を！

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。



こんげつ 阿南市産
今月の阿南市産

米・しいたけ・すだち

令和6年9月分

阿南市学校給食予定献立表

阿南市教育委員会

日曜	献立名	食品名			給食日報		
		力や熱になる	血・骨・肉をつくる	体の調子を整える	熱量	蛋白	脂質
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 でんぷん・マカロニ あぶら	ぎゅうにゅう・ベーコン いんげんまめ・とりこ きゃべつ	ごぼう・しょうが・たまねぎ チンゲンサイ・にんじん きゃべつ	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 きゃべつ・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・でんぷん	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・きゃべつ	703	31.2	18.4
5木	ごはん 牛乳 豚汁 さけの塩焼き	すだち ☆ヨーグルト	こめ・さつまいも みそ・ぶたにく ヨーグルト	こまつな・しいたけ たまねぎ・にんじん すだち	770	39.8	16.5
6金	減量ごはん 牛乳 冷やしうどん 肉とごぼうのしぐれ煮	めんつゆ	こめ・さとう うどん・あぶら	ぎゅうにゅう・ぎゅうにく ぶたにく・わかめ なると	721	28.5	22.7
9月	振替休業日						
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 にんにく・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・キンポウゲジュ ハンバーグ ポイルキャベツ	パン・さとう でんぷん・こめこ バター	ぎゅうにゅう・とりこ 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 いわしのごまてり煮 ゆでえだまめ	こめ・あぶら ごま・さとう でんぷん	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	☆みかんゼリー	こめ・ゼリー アーモンド・さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう・とりこ こうどうふ さつまあげ	796	34.8	19.2
17火	ごはん 牛乳 ふしめん汁 さばの生姜焼き	☆月見だんご	こめ・ふしめん だんご・さとう	ぎゅうにゅう・かまぼこ さば	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 こんにやく・きゃべつ 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 でんぷん・さとう	ぎゅうにゅう・とりこ うずらたまご・ツナ	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	黒糖ビーンズ	こめ・はるさめ あぶら	ぎゅうにゅう・ぶたにく えびしゅうまい こしょう・ビーンズ	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・だいこん ごぼう・こんにやく 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	いちごジャム	パン・オリーブオイル スパゲティ・ジャム ドレッシング	ぎゅうにゅう・だいず ぎゅうにく・ぶたにく	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・でんぷん 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・しめじ たきこみごはんのぐ たまねぎ・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	昆布佃煮	こめ・さとう・ごま	ぎゅうにゅう・とりこ さつまあげ こんぶつくだに	708	28.9	14.6
30月	ソースカツどん 牛乳 かきたま汁 ポイルキャベツ	こめ・さとう あぶら・でんぷん	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

※学校給食摂取基準は 中学校・・・熱量 830kcal 蛋白質(熱量13～20%) 27～41.5g 脂質(熱量20～30%) 18.4～27.6g

※予定献立表にしたがって実施していくのですが、都合により、やむを得ず変更しなければならないことがありますので、その点ご了承下さい。